زنجیرەی ئیسلام و زانست

1

قورئان و دەروونناسی

قورئان و زانست

4

ئامادەکردنی

سەروەر حەسەن

پێداچوونەوەی زانستی

دکتۆر ئەفرام محمد حسن





قورئان و دەروونناسی

زنجیرەی قورئان و زانست (٤)

قورئان و دەروونناسی

نووسینی

عبدالدائم الكحيل

وەرگێڕانی

سەروەر حەسەن

پێداچوونەوەی زانستی

د.ئەفرام محمد حسن

پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونی و هۆشەنگییەکان

پێداچوونەوەی زمانەوانی

م. محمد حمەشریف

بەکالۆریۆسی زمانی کوردی



ناوی کتێب بەکوردی: قورئان و دەروونناسی
نوسینی: عبدالدائم الكحيل
وەرگێڕانی: سەروەر حەسەن
پێداچونەوەی زانستی: د. هیوا شەفیق
پێداچونەوەی زمانەوانی: ئارام جمال
بڵاوکردنەوەی: نوسینگەی تەفسیر بۆ بڵاوکردنەوەو ڕاگەیاندن/ هەولێر
نەخشەسازی ناوەوە: جمعە صديق کاکە
خەت: نەوزاد کۆیی
بەرگ: أمين مخلص
نۆرە و ساڵی چاپ: یەکەم ١٤٣٢ك – ٢٠١١ز
تیراژ: ١٥٠٠ دانە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (١٣٢٠) ساڵی ٢٠١١ پێدراوە

تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوە و ڕاگەیاندن
هەولێر- شەقامی دلدگا - ژێر ئوتێلی شیرین پالاس
ت: ٢٢٢١٦٩٥ - ٢٢٢٠٩٠٨- ٢٥١٨١٣٨
مۆبایل: ٠٧٥٠ ٤٦٠ ٥١ ٢٢ - ٠٧٧٠ ١٣٨ ٧٢ ٩١
tafseeroffice@yahoo.com
tafseeroffice@maktoob.com
altafseer@hotmail.com

ناوەرۆك

به ناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

پێشەکی

به قەڵەمی د. ئەفرام محمد حسن

زۆرن ئەو بوارانەی ژیان کە قورئان و فەرموودەکانی پێغەمبەر باسی دەکەن، به دڵنیاییەوه بوارێك نییە پەیوەندی به ژیانی مرۆڤەوه هەبێت و باس نەکرابێت. ژمارەیەکی بەرچاو پەرتوك له کتێبخانەکاندا هەن کە باس له ئیعجازی قورئان دەکەن له بوارەکانی گەردوون و کیمیا و فیزیا و بواری زیندەوەرزانیدا، بەڵام تا ئێستا پەرتوکێك نییە (به زمانی کوردی) باس له یەکێك له گرنگترین ئیعجازەکانی قورئان بکات ئەویش لایەنی دەروونییە.

گرنگی لایەنی دەروونی له لایەکەوه بۆ کاریگەریی ڕاستەوخۆی لەسەر ژیانی تاك دەگەڕێتەوه و له لایەکی ترەوه بۆ کاریگەریی لەسەر پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی تاك، چونکە ئاشکرایە گەر تاك لە ڕووی دەروونییەوە دروست نەبوو توشی گەلێك کێشەی جەستەیی دەبێت، لە هەمان کاتدا پەیوەندییە خێزانی و کۆمەڵایەتییەکانیشی دروست نابن و ناتوانێت وەکو کەسێکی دروست کارەکانی بە ئەنجام بگەیەنێت، بۆیە هەندێك دەڵێن دروستی دەروونی سەرچاوەی هەموو تەندروستییەکانە.

ئەوەی ڕوونە وەك چۆن قورئان دەیەها ئاماژەی زانستی پزیشکی هەناوی و فیزیایی و کیمیایی تێدایە، بەهەمان شێوە دەیەها و سەدەها

ئامـــاژەی ڕوون و ئاشـــکرای تێدایـــە لەمـــەڕ دەروونناســـی و چـــۆنێتی بەرەنگاربوونـــەوەی بـــارە دەروونییـــە جیاوازەکـــان و چارەســـەری نەخۆشییەکان.

نووسەر بە پشتبەستن بە تـازەترین توێژینـەوەی زانسـتی هەوڵـدەدات دەرگـا نهێنیـەکانی نـاخی مـرۆڤ بکاتـەوە و ئـاوێزانی بکـات بـە قورئـان و فەرموودەکانی پێغەمبەر (ﷺ)، باس لە زۆربەی لایەنە دەروونییەکانی تاك دەکات وەکو هەڵچوون و کاریگەری هەستە نەگەتیڤـەکان لـە سـەر تـاك و و چـۆنێتی زاڵبـوون بەسـەر سـۆزدا و چارەسـەری خـەمۆکی و نائومێـدی و چـۆنێتی بونیاتنـانی هێـزی گـۆڕان لـە تاکـدا و نهێنییـەکانی شـادمانی و بەخشین و شێوازەکانی کارکردنە سـەر بەرامبـەر و چـونێتی وەڵامدانـەوەی فشارە دەروونییەکان و ئارامگرتن بەرامبەر فشارەکانی ژیان.

ئەم پەرتوکە بەهۆی شێوازی سادە و کاریگەرییەوە پەرتوکێکـە هـەموو تاکێـك دەتوانێـت سـودمەندبێت لێـی، چ بـۆ ژیـانی خـۆی یـان بـۆ شـادی بەخشـین بـە کەسـانی دەوروبـەری، لـەو بـاوەڕەدام تاکێـك نـەبێت بـە خوێندنـەوەی ئـەم پەرتوکـە سـوودمەند نـەبێت، بـە تایبـەتی بـۆ ئەوانـەی شەیدای گەڕانن بە شوێن شادمانی و شادی بەخشین بە کەسانی تر بەشێکە لە بەرنامەی ژیانیان.

هیوادارم ئەو مەبەستەی ئەم پەرتوکەی بۆ وەرگێڕدراوە لە خوێنەرانیـدا بێتـەدی و ببێتـە هۆکـاری بەدەسـتهێنانی دەروونێکـی ئـارام و دروسـت و سـەرەتایەك بۆبەخۆداچـونەوە و گۆڕانکـاری لـە هەڵسـوکەتماندا و تێگەشـتنێکی نوێمـان پێببەخشـێت لـە هەنـدێك لـە ئایەتـەکانی قورئـان و فەرموودەکانی پێغەمبەر (ﷺ).

جێـی خۆیـەتی کـە زۆر سوپاسـی وەرگێـڕی بـەڕێز بکـەم کـە شـەرەفی نوسینی پێشەکی ئەم پەرتوکە بەنرخەی پێبەخشیم .

د.ئەفرام محمد حسن
پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونی و هۆشەنگییەکان

بەر لە دەستپێك

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان، هەزاران هەزار دروودو سڵاو بۆ سەر گیانی پاکی پێغەمبەرمان محمد(ﷺ).

خوێنەری بەڕێز! ئەم کتێبەی بەردەستت وەرگێڕاوی بەشێکی زۆری بابەتەکانی نووسراوێکی "عبدالدائم الكحيل"ـە بەناوی "روائع الإعجاز النفسي" کە کۆکراوەی کۆمەڵێك بابەت و باسی دەروونناسییە لە قورئاندا.

سوپاس و خۆشەویستیم بۆ هاوڕێیانم "د. ئەفرام محمد حسن" کە ئەرکی پێداچوونەوەی زانستی و نووسینی پێشەکی کتێبەکەی گرتە ئەستۆ و مامۆستا "محمد حمەشریف" کە پێداچوونەوەی زمانەوانی بۆ کتێبەکە کرد.

بەهیوای سوودگەیاندن و کردنەوەی دەروازەیەك لە بواری ئیعجازی دەروونی قورئان و دروستکردنی مەیلی گەڕان لەلای خوێنەری بەڕێز...

سەروەر حسن

دەروونناسی لە قورئاندا

قورئانی پیرۆز لێوانلێـوە لـە موعجیزەگـەلی دەروونـی کـە تێکـڕا لەگـەڵ لایەنە ئیعجازییەکانی تری قورئان دەیسەلمێنن ئەم قورئانە لەلایەن خـواوە دابەزیوە !

لـەم کتێبـەدا گـرنگترین وتـار و توێژینـەوەکانی ئیعجـازی قورئـان و سوننەتی پێغەمبـەر (ﷺ) لـە بـواری دەروونناسـیدا دەخەینـە ڕوو. ئـەوەی دواتر باسی دەکەین پەیوەندی بە هەریەکەمانەوە هەیـە، هـەر بۆیـە ڕەنگـە ئـەم کتێبـە هۆکـاری گـۆڕانی گـرنگ بێـت لای هەنـدێك لـە خوێنـەران کـە تاهەنووکە زانیاری تەواویان لەسەر ئەم زانستە نەبووە. بەندە گەیشتومەتە ئـەو ئاکامـەی هەرچـی ڕاسـتیگەلی دروسـت و دڵنیـا هەیـە و زانایـانی دەروونناس ئاشـکرای دەکـەن، قورئـانی پـیرۆز بـەر لـە چـواردە سـەدە لەبارەیانەوە دواوە ! !

کاری ئێمە وەك باوەڕداران کە بانگەشەی خۆشەویستیمان دەکـەین بـۆ قورئـان، ئەوەیـە کـە ئـەم زانسـتە بگێڕینـەوە سـەر بنـەما قورئانیـەکانی. ئارەزووی ئەوە دەکەین لە باشترین پایەدا بین لای خوا، ڕێگـای کارەکـەش ئەوەیە شوێن پێـی پەیامبـەری ڕێنـوێنی و بـەزەیی هـەڵبگرین لـە جوڵـە و هەڵسـوکەوت و ڕێگـای چارەکردنی کێشـەکان و شـێوازی مامەڵـەی لەگـەڵ

دەوروبەریدا. لەخوای گەورە داواکارین بمانکاتە ئەو کەسانەی لەبارەیانەوە دەدوێت و دەفەرموێت:

﴿أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيۡهِمۡ صَلَوَٰتٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَرَحۡمَةٞۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُهۡتَدُونَ﴾

البقرة/١٥٧، واتە: ئا ئەوانە چەندەها ستایش و ڕەحمەت و میهرەبانی هەر بەسەر ئەواندا دەبارێت لەلایەن پەروەردگاریانەوە و ئەوانە ئەو کەسانەن کە ڕێبازی هیدایەتیان گرتووە.

کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکان

کێ لە ئێمە ڕۆژێك لە ڕۆژان پەشیمان نەبووەتەوە لە وتنی وشەیەك یان هەڵسوکەوتێکی؟ کێ لە ئێمە ڕۆژێك لە ڕۆژان بیری لە کۆنترۆڵکردنی هەڵچوون و هەستەکانی خۆی نەکردووەتەوە؟ کێ لە ئێمە ئومێدەوار نییە سۆز و هەڵسوکەوتەکانی بەرامبەر بەوانی تر کۆنترۆڵ بکات؟ ئەمانە چەند پرسیارێکن حەزمکرد ئەم توێژینەوەیەیان پێ دەست پێبکەم تاکو لە ڕێیانەوە بیرۆکەیەك بدەم دەربارەی ناوەرۆکی ئەوەی فێری دەبین، بەڵام بەر لە دەستپێك پێمخۆشە سەرنجی خوێنەر ڕابکێشم بۆ خاڵێك کە سەرنجی خۆمی ڕاکێشاوە: "ئەو کتێبانەی وەڵامی نموونەی ئەم پرسیارانە لەخۆدەگرن، لەسەر ئاستی جیهان فرۆشیان زیاترینە!!".

پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماریی

بەوپەڕی سادەییەوە ڕەنگە زۆر کەس ئەم زاراوە نوێیە ببیستن "پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری – Neuro linguistic programming"، بەڵام بەشێکی زۆری خوێنەران نازانن ئەم زانستە چییە؟ ئایا ئاماژەی قورئانی لەبارەیەوە هەیە؟

ڕەنگە جێی سەرسامی خوێنەر بێت! ئەم زانستە کە دۆزینەوە و دانانی بنەما زانستییەکانی پتر لە (٤٠ ساڵ)ی بەسەردا تێپەڕنەبووە، وەلێ تەواوی بنەماکانی زانستەکە لە پەرتوکی خوادا بەر لە چواردە سەدە بوونی هەیە! لە بابەتەکانی ئەم کتێبەدا ئەوەی قورئانی پیرۆز هەواڵی پێداوین، بەراوردی

دەكەین و لێی وردەبینـەوە بۆئـەوەی بۆمـان دەربكـەوێت قورئـانی پـیرۆز یەكەمین كتێبە دەربارەی پرۆگرامسازی زمانیانـەی دەمـاری دەدوێت نـەك زانایانی ئەمریكا !

ئـەم زانسـتە لـە حـەفتاكانی سـەدەی ڕابـردوودا دەسـتی پێكـرد، هـۆی دۆزینەوەی پێداویستی گەشەكردنی تێگەیشـتنەكان (مـدارك)ی مـرۆڤ بـوو. خەڵكانێك سەركەوتنی گەورە لە ژیانیاندا دەستەبەر دەكـەن، هـەر ئەوەیـە سەرنجی هەندێك لە زانایانی ڕاكێشاوە و بڕیاری لێكۆڵینەوەی هۆكارەكـانی ئەو سەركەوتنەیان داوە. پاشان دوو ئاكامی گرنگیان بەدەستهێنا:

١. هەر مرۆڤێك سەركەوتن بەدەستدێنێت، ڕێگا و شـێوازێكی دیـاریكراو لە بەڕێوەبردنی كاروباری ژیانیـدا بـەكاردێنێت، ئـەم ڕێگـا و "سـتراتیژە"ی كاركردنیەتی سەركەوتنەكانی بۆ بەدەستهێناوە.

٢. هەر مرۆڤێك سەركەوتنێك بەدەستبێنێت، ئـەوە مانـای وایـە ئێمـەش دەتـوانین سـەركەوتنی هاوشـێوە بەدەسـت بێـنین ئەگـەر هـەمان ڕێگـا و شێوازی ئەومان پەیڕەو كرد. كەواتە بەوپـەڕی سـادەییەوە: پرۆگرامسـازی زمانیانەی دەماری ئەوەیە كە چۆن كۆنترۆڵی مێشكت بكەیت؟!

ئەم بەرنامەڕێژییە پشت دەبەستێت بە پێدانی كۆمەڵێك هۆكـار و هـزر و كارامـەیی بـە خوێنـەر كـە بەهۆیانـەوە كەسـەكە دەكاتـە مرۆڤێكـی سـەركەوتووی بـەهێز، بـەڵام ئـەوەی گرەنتـی سـەركەوتنت دەداتـێ دەستگرتنتە بەسەر خـود یـان مێشـك یـاخود كـۆنترۆڵی هەڵچوونەكان، بـە سادەیی: بریتیە لەوەی فێر ببیت چۆن ئەقڵت بەكاربێنیت.

زانایـان ئاشـكرایانكرد هەڵچـوونەكان و سـۆز و هەسـتەكان لای مـرۆڤ هەڕەمەكیانـە بـەڕێوە ناچـێت وەك پێشـتر وەهـا گومـان دەبـرا، بـەڵكو

بەرنامەیـەكی ورد هەیـە دەسـتی بەسـەردا دەگرێـت، ئەمـەش نهێنـی پێبەخشینی وشەی پرۆگرامسازی "البرمجة"یە بەم زانستە.

- وشەی پرۆگرامسازی "البرمجة" گوزارشت لەوە دەكـات بەرنامەیـەكی تایبەت هەیە بۆ هەڵچوون و سۆزەكان كە دەكرێت دەستی بەسەردا بگیرێت بەتەواوی وەك چۆن دەست بەسەر بەرنامەی كۆمپیوتەردا دەگرین!

- وشەی زمانی "لغوية" گوزارشت دەكات لە بـەكارهێنانی وشـەكان لـە پەیوەنـدیگرتن لەگـەڵ ئـەوانی تـر و پەیوەنـدیگرتن لەگـەڵ خـود، واتـە بەكارهێنانی زمان لە ئاڕاستەكردنی هەڵچوونەكاندا.

- وشەی دەماری "عصبية" واتە دەبێت ئێمە بزانین چۆن كۆئەندامی دەمـار و دەروونمـان كاردەكـات، تـاكو بتـوانین كـۆنترۆڵی بكـەین و بـەو ئاڕاستەیەی خۆمان دەمانەوێت ئاڕاستەی بكـەین. بەتـەواوی وەك زانیاریـت بـەو ئـامێری كۆمپیوتـەرەی لەسـەری كاردەكـەیت، چـەند زانیاریـت بـەو ئـامێرەی لەبەردەسـتدایە پـتر بێـت، توانـای زیـاترت دەبێـت بـۆ دەستبەسەرداگرتن و سوودوەرگرتن لە تایبەتمەندییەكانی!

ئەم پرۆگرامسـازیە بایـەخ بـە مرۆڤـی تەندروسـت و نەخۆشـیش دەدات، پێویست ناكات تۆ گرفتاری كێشەیەك بیت ئەوجا بێیـت و فێـری ڕێسـاكانی ببیت، بەپێچەوانەوە دەبێت سوود لەم ڕێسایانە وەربگریت و مەشق لەسـەر جێبەجێكردنیان بكەیت لەكاتێكیشدا كە لە حاڵـەتی تەندروسـتی باشـدایت، ئەوە واتلێدەكات لە حاڵەتـەكانی قـەیران و هەڵوێسـتە گرانەكانـدا بـەهێزتر بیت.

هەر یەكێك لە ئێمە زۆر لە تواناگەل و بەرتوانایی تایبـەتی هەیـە، بـەڵام لەبەرئـەوەی زانیـاری تـەواومان لەبارەیانـەوە نییـە بـەكاریان نـاهێنین!

لەلایەکی ترەوە دەتوانیت پتر لە نیوەی هەر کێشەیەك چارەسەر بکەیت تەنها بەوەی لە قەبارەی ڕاستەقینەی ئەو کێشەیە حاڵی ببیت!!

پێویستە مێشکت بێنیە پێشچاو بەوەی کۆمەڵێك ئامێری ئەندازەیی وردە کە بەپێی بەرنامەیەکی دیاریکراو کاردەکات، تۆیت ئەو بەرنامەیە بەڕێوە دەبەیت و ئەوەش کلیلی سەرکەوتنە! بەڵام ئەگەر لەم ڕاستییە نەگەیت، ئەودەمە مێشکت لەلایەن هاوڕێ و خێزان و کۆمەڵگا و کاریگەرییەکانی دەوروبەرەوە بەڕێوە دەبرێت، دواجار دەبیتە مرۆڤێکی هەڵچوو و کەمتوانا لە دەستگرتن بەسەر خود یان هەستەکانتدا.

چۆن کۆنترۆڵی سۆزەکانت دەکەیت؟

ئەوە کارێکە لەوپەڕی سادەییدا و تەنها پێویستی بە زانینی یاسایەکی سادە و ومارەسەکردنی ئەو یاسایەیە. ئەمڕۆ زانایان پێمان ڕادەگەیەنن کە ئەقڵی پەنهان (العقل الباطن) کۆنترۆڵی سۆز و هەڵچوون و هەستەکانی مرۆڤ یان جوڵە و هەڵسوکەوتەکانی دەکات! وەلێ ئێمە ڕاستەوخۆ دەرکی ئەو ئەقڵە ناکەین، چونکە ئەقڵێکی پەنهانە واتە نادیارە.

تاقیکردنەوەکان ڕاستییەکی زانستیان سەلماندووە، ئەویش ئەوەیە ئەقڵی ئاگا یان هۆشیار (الواعی) کە بیری پێدەکەینەوە و لەگەڵیدا مامەڵە دەکەین لەگەڵ ئەقڵی پەنهان دەگەنە کەناڵگەلی تەسك و تەنگەبەر، بۆنموونە تۆ دەتوانیت سروشێك بە ئەقڵی پەنهانت بدەیت کە دەبێت فلان کار بکەیت، لەگەڵ دووبارەکردنەوەی ئەم سروشەدا ئەقڵی پەنهان وەڵامدانەوەی دەبێت و بەڕاستی دەست بە گۆڕان دەکات.

زانایان دۆزیویانەتەوە ئەو ماوەیەی تێیدا پەیوەندی نێوان ئەقڵی ئاگا و ئەقڵی پەنهان چالاك دەبێت، ماوەی بەر لە نووستنە بە چەند خولەکێك، هەروەها ماوەی دوای لەخەو هەستان بە چەند خولەکێك... "د.جوزیف میرفی" لەدوای هەزاران تاقیکردنەوە دەگاتە ئاکامێکی گرنگ کە لە کتێبی "هێزی ئەقڵی پەنهان" (کە ملیۆنێك دانەی لێ فرۆشراوە) تۆماری کردووە، ئەو ئاکامەش بریتیە لەوەی باشترین ڕێگا بۆ کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکان و تووڕەیی ئەوەیە هەموو ڕۆژێك بەر لە نووستن و دوای وەئاگاهاتنەوە دەستەواژەگەلێك دووبارە بکەیتەوە، وەك: "لەم ساتەوە دەبمە مرۆڤێکی هێمن و هاوسەنگ و بەدوور لە هەڵچوون، ئەم ئەنجامەش لە ڕەفتاری سبەینێمدا دەردەکەوێت".

"د.میرفی" چارەسەری زۆر لە حاڵەتەکانی بەم ڕێگایە کردووە و ئاکامەکانیش نایاب بوون و هەموو لە هەڵچوونەکانیان باشتر بوون، هەندێکیان لە مرۆڤی ئاسایی هێمنتر بوون!!

ئێستا ئومێد دەکەین هەموان بزانن، بەتایبەت ئەوانەی ڕێنماییەکانی ئیسلام قەناعەتی پێنەکردوون، پێغەمبەر (ﷺ) بە ڕوون و ئاشکرایی دەربارەی ئەم دیاردەیە دەدوێت، واتە لەبارەی بایەخی پەیوەندیکردن بە ئەقڵی پەنهانەوە لە کاتەکانی بەر لە نووستن و دوای لەخەو بێداربوونەوە، پێغەمبەر (ﷺ) فەرمانی پێکردووین لەو دوو ماوەیەدا نزا بکەین، بەڵام ئەو نزایە کامەیە؟

پێغەمبەر (ﷺ) فێری کردووین وشەگەلێك بەر لە نووستن دووپات بکەینەوە: "اللهم إني أسلمت وجهي إليك و فوضت أمري إليك و ألجأت إليك رغبة و رهبة إليك لاملجأ و لا منجي منك إلاّ إليك آمنت بكتابك الذي أنزلت و بنبيك الذي أرسلت"... لەگەڵمدا ڕابمێنە ئەم وشانە چۆن خاڵیبوونەوە لە

خەم و پەژارە و بارگەکان و کێشە کۆمەڵایەتیە کەڵەکەبووەکان بەدرێـژایی ڕۆژ، لەخۆدەگرن! چەند ئارامی و سەقامگیری دەروونـی لـەخۆدەگرن بـۆ کەسێك کە بەر لە نووستن دەیانڵێت.

زانایـانی ئـەمریکا نەخۆشـەکانیان چارەسـەر دەکـەن و فێریـان دەکـەن چۆن لەگەڵ خۆیان بدوێن: "لەم ساتەوە دەبمە مرۆڤێکی هێمن و هاوسەنگ و دوور لـە هەڵچـوونەکان، سـبەینێ ئـەم ئاکامـە لـە ڕەفتارمـدا ڕەنـگ دەداتەوە".

بەڵام پێغەمبەری ئازیز (ﷺ) فێرمـان دەکـات چـۆن لەگـەڵ پـەروەردگار بدوێین و خەم و هەڵچوونەکانمان بخەینە نێو دەسـتی دەسـەڵاتی خـواوە و هەموو کاروبارێکمانی ڕادەست بکەین، هەر ئـەو زاتـە چـی بوێـت دەیکـات، پرسیار لێرەدا ئەمەیە: ئایا جوانتر لەوە هەیە خوای پـەروەردگار پزیشـکت بێت؟!

لێـرەدا وتـەی ئیـبراهیم پێغەمبـەر (سـەلامی خـوای لێبێـت)مـان بیردەکەوێتـــەوە: ﴿ٱلَّذِى خَلَقَنِى فَهُوَ يَهْدِينِ ۝٧٨ وَٱلَّذِى هُوَ يُطْعِمُنِى وَيَسْقِينِ ۝٧٩ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ۝٨٠ وَٱلَّذِى يُمِيتُنِى ثُمَّ يُحْيِينِ ۝٨١ وَٱلَّذِىٓ أَطْمَعُ أَن يَغْفِرَ لِى خَطِيٓـَٔتِى يَوْمَ ٱلدِّينِ﴾الشعراء/٧٨-٨٢، واتە: ئەو زاتـەی دروسـتی کردوم هەر ئەو ڕێنموییم دەکات، ئەو زاتەش خۆی خۆراکم پێدەبەخشێت و تینـوێتم دەشـکێنێت. کـاتێکیش نـەخۆش دەکـەوم، هـەر ئـەو چارەسـەرم دەکـات و شیفام بـۆ دەنێرێـت... هـەر ئـەویش دەممرێنێـت و لـەوەودواش زیندووم دەکاتەوە. هەر ئەوە ئومێدم پێیەتی لە ڕۆژی قیامەتدا لـە گونـاهم خۆش ببێت.

کەواتە ئەمە ئەو بەرنامەڕێژیە قورئانیەیە، گرنگترین ڕێسای شیفات فێردەکات، ئەویش ئەوەیە کە خوای پەروەردگار شیفات دەدات نەك ئەقڵی پەنهانت یان پزیشکەکەت، ئەوانە هیچ نین جگە لە هۆکارگەلێك کە خوای گەورە بۆی سازاندوویت تاکو ڕێگای شیفابەخش بەکاربێنیت. ئەمەش واتە هێزی چارەسەر بە قورئان زۆر گەورەترە لە چارەسەر بە خۆتەڵقینی، بەڵام ئەگەر لەهەمانکاتدا پەنات بۆ قورئان و دەروونناسیش برد، ئەوا ئاکام مەزن دەبێت.

هەنووکە لە پلانی کرداریی چارەسەری هەڵچوونەکان دەدوێین لە زانستی نوێ و قورئانی پیرۆزدا:

هەنگاوگەلی (زانستی و کرداری) چارەسەری هەڵچوونی درێژخایەن:

١. زانایانی دەروونناس بەدرێژایی نیو سەدە دووپاتی دەکەنەوە هەنگاوێکی بنەڕەتی هەیە دەبێت بۆ چارەسەری هەڵچوونەکان بگیرێتە بەر، ئەویش بریتیە لە دانان بە هەڵە و کەموکوڕی یان نەخۆشیدا. کاتێك هەڵچوونی دەروونی پەرەدەسێنێت، ئەودەمە دەگۆڕێت بۆ نەخۆشییەك کە بەدرێژایی ژیان هاوڕێی نەخۆشەکە دەبێت، ئەم نەخۆشییە بەرەو چاکبوونەوە ناچێت تا نەخۆشەکە دان دەنێت بەوەدا کە نەخۆشییەکەی هەیە و هەرچەند زووتر پێویستە پەلە بکات بۆ چارەسەرکردنی.

ئەمە ڕاستیەکی زانستییە نەك ڕای زانایەکی دەروونناس یان تیۆرەیەك کە شیاوی هەڵە و ڕاستی بێت، چونکە سەرجەم زانایان ئەمە پشتڕاست دەکەنەوە، ئەو ڕاستیەی کە مرۆڤ ڕاستەوخۆ دوای هەڵچوون لەگەڵ خۆی

دەدوێت و هەوڵدەدات لەبەردەم خۆیدا دان بەوەدا بنێت كە پەلەی كردووە و بەم هەڵچوونەی هەڵەی كردووە. ئەمە گرنگترین هەنگاوی چارەسەری هەڵچوونە.

٢. هەنگاوی دووەم كە تەواوكاری هەنگاوی یەكەمە ئەوەیە كەسەكە هەوڵبدات پەیامگەلێك بە ئەقڵی پەنهانی بدات و پێی بڵێت: "دەبێت واز لەم هەڵچوونانە بهێنم، چونكە هەڵەن و دەبنەهۆی ئاكامگەلی نەویستراو و شەرمەزاری زۆریان بۆ دروستكردووم". دەبێت ئەم پەیامە دووپات بكاتەوە و قەناعەتی پێبێنێت. بە دەربڕینێكی تر: دەبێت نیەتی هەبێت نەگەڕێتەوە بۆ نموونەی ئەم هەڵچوونانەی بەهۆیانەوە ستەم لە خۆی دەكات.

٣. ڕێوشوێنێكی كرداری هەیە پێویستە "كەسی هەڵچوو" دەستبەجێ جێبەجێی بكات، ئەویش لێبوردەییە لەگەڵ خەڵك... توێژینەوەكان دەریانخستووە تەمەن درێژترینی خەڵك ئەوانەن كە زۆرتر لێبوردەن!! كەواتە لەسەرت پێویستە توانای لێبوردنی ئەو كەسانەت هەبێت كە خراپەیان لەگەڵ كردوویت یان بێزاریان كردوویت.

بەبێ ئەم هەنگاوانە هەرگیز باش نابێت و هەڵچوونەكان زاڵ دەمێنن بەسەرتدا. هەروەها توێژەرانی ئەمڕۆ دڵنیایی دەدەن كە بەخشینی سامان بە هەژاران و یارمەتیدانیان سەقامگیری و دڵنیایی بە مرۆڤ دەدات و توندیی هەڵچوونەكانی چارەسەر دەكات.

لێبوردەیی كارێكی پێویست و گرنگە، چونكە نارێكی و كەموكوڕییەكە لە ڕیشەوە چارەسەر دەكات. هۆكاری شاراوەی پشت هەر هەڵچوونێك هەستكردنی هەڵچووەكەیە بەوەی ئەوانی تر خراپەیان لەگەڵ كردووە، بەدوای ئەو هەستەدا وەك پەرچەكردارێكی تۆڵە لێسەندنیان هەڵدەچێت. بۆیە ئەگەر بڕیاریدا پەیامگەلێك بۆ خودی خۆی بنێرێت لەمیانەیانەوە

جەخت بکاتەوە کە لـە داهـاتوودا لـە خـەڵکانی تـر خـۆش دەبێـت و لێیـان دەبورێـت، ئـەم پەیامانـەی دووپـات کـردەوە، ئـەوا خـۆی دەبینێتـەوە کـە بەڕاستی لێبوردەیە.

٤. ڕێوشـوێنی نـاوەکیش هەیـە دەبێـت جێبـەجێی بکـات، ئـەویش بـەرگریکردنی ئـەو هەڵچوونانە و هەوڵدانـە بـۆ خەفـەکردنیان، ئـەوەش بـە دووبارەکردنـەوەی پـەیامێکی تـر: "پێویسـتە لەسـەرم بـەرەنگاری هـەر هەڵچوونێك ببمەوە کە ڕووبەڕووم دەبێتەوە، چەند بچووکیش بێت."

لە داهاتوودا ئەم پەیامە ڕێگای خۆی بۆ ئەقڵی پەنهان دەدۆزێتـەوە کـە دەستبەسەرداگرێکی سەرەکی هەڵچوونەکانە.

٥. کاتێك ڕێگایەك دەگریتە بەر و بە بـەهێزی بـڕوات وادەبێـت بـەرەو سـەرکەوتنی خواسـتراو دەتبـات، کەچـی ڕێگاکـە شکسـت دێنێـت، دەبێـت دەمودەسـت ڕێگایـەکی تـر بگیرێتـە بـەر تـا سـەرکەوتنی خواسـتراو بەدەستدێت. باوەڕبوون بە سەرکەوتن نیوەی سەرکەوتنە، واتـە ئەگـەر بـە بەهێزیـەوە بـاوەڕت وابـوو لەکارێکـدا سـەرکەوتوو دەبیـت، ئـەم بـاوەڕە هۆیەکی کارایە بۆ سەرکەوتنت لەو کارەدا.

دەبێـت بـە بەهێزیـەوە بـاوەڕت بـەوە هـەبێت توانـای چارەسـەری هەڵچوونەکانت هەیـە و ئـەو هەڵچوونانە بـە سـوك و ئاسـانی تێپـەڕدەبن، دەبێت لەگەڵ خۆت بدوێیت و بەردەوام ئاڕاستەی بکەیت بەرەو زەروورەتی وازهێنان لەو هەڵچوونانە و بەردەوام نەبوون لەسەریان.

خوێنەری بەڕێز! مێشکی تۆ ئـەو ئامێرەیـە کـە فـەرمان و ڕێنماییـەکان وەردەگرێت، ئەگەر هاتوو بە بەردەوامی پەیامگەلێکت بۆ ئەم ئـامێرە نـارد کە "تۆ چارەسەری هەڵچوونەکانت دەکەیت و زۆریش لەوە دڵنیاییت"، ئەم ئامێرە بە پلەبەندی وەڵامدانەوەی دەبێت و دواجـار توانـای کـۆنترۆڵی ئـەو

هەڵچوونانەت دەبێت... نەهێڵی پەیامە سەلبیەکان بچنە نێو مێشکتەوە، تەنها ڕێ بە چوونەژوورەوەی پەیامە درەوشاوە و ئیجابیەکان بدە.

ئێستا و لەدوای ئەوەی هەنگاوەکانی چارەسەرمان بینی بە بەرنامەڕێژی مرۆیی، ئەی چی دەربارەی بەرنامەڕێژی قورئانی؟!

هەنگاوەکانی چارەسەر لە قورئاندا

کتێبی پەروەردگار دەربارەی خەسڵەتەکانی ئەو بەهەشتە دواوە کە پەیمانی بە پارێزکاران پێدراوە: ﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ﴾آل عمران/١٣٣، واتە: بەپەلە بن و پێشبڕکێ بکەن تا دەگەنە لێخۆشبوونی پەروەردگارتان و بەهەشتێك کە پانتاییەکەی ئاسمانەکان و زەوی گرتووەتەوە و بۆ پارێزکاران ئامادەکراوە.

کامەیە سیفەتەکانی پارێزکاران؟ لە ئایەتەکەی دواتردا پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾آل عمران/١٣٤، واتە: ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی خۆش دەوێت.

ئەم ئایەتە پیرۆزە سێ ڕێوشوێنی کرداری لەخۆدەگرێت:

١. بەخشینی هەندێك لە ماڵ و سامان بە هەژاران: هەر ئەوەیە زانایان جەختی لەسەر دەکەنەوە کە جۆرێك لە سەقامگیری دەروونی بە مرۆڤ دەدات: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ﴾.

٢. مرۆڤ هەوڵبدات بە هەر شێوازێك بێت هەڵچوونەكانی خەفـە بكـات و ڕێیان پێنەدات بەڕووی ئەوانی تردا بتەقنـەوە: ئـەم ڕێسـایەش مـرۆڤ فێـری جۆرێك لە ڕێكسازی خودی دەكات: ﴿وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ﴾.

٣. ئایەتەكە ڕێوشوێنی كردەیی لـەخۆدەگرێت لـە لێبـوردەیی بەرامبـەر ئەوانی تر، هەرئەوەیە سەرجەم زانایانی ئـەمڕۆ جـەختی لەسـەر دەكەنـەوە كە لێبوردەیی باشترین هۆكاری ڕێكخستنی هەڵچوونەكانە: ﴿وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ﴾.

لە ئایەتی دواتری هەمان سورەتدا پەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ﴾آل عمـــــران/١٣٥، واتـە: ئەوانـەش كـە تـاوان یـان گوناهێـك ئـەنجام دەدەن، یـاخود سـتەم لەخۆیان دەكەن، خوا دێتەوە یادیان، ئەوسا داوای لێخۆشبوون دەكەن، جا كێ هەیە لە گوناهان خۆش ببێت جگە لە خوا؟! هـەروەها لەسـەر گونـاه و تاوانیان بەردەوام نابن لەكاتێكدا دەزانن (ئەوە تاوانە).

ئـەم ئایەتـە پـیرۆزەش سـێ ڕێوشـوێنی كـرداری لـەخۆدەگرێت بـۆ چارەسـەری سـتەم لـەخۆكردن... هـەموومان دەزانـین كـە هەڵچـوون و پەلەكردن و هەڵەشەیی لە جۆرەكانی ستەمی مرۆڤن لە خـودی خـۆی، ئـەو ڕێوشوێنانەش بریتین لە:

١. داننان بە تاواندا: كاتێك باوەڕدارێك خراپەیەك دەكات یان سـتەم لـە خـۆی دەكـات یـاخود هەڵدەچێت یـان لـە هەڵسـوكەوتێكدا پەلـە دەكـات، پێویستە ڕاستەوخۆ دەركی هەڵەكەی بكات و دانـی پێـدابنێت: ﴿ذَكَرُواْ ٱللَّهَ

﴿فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ﴾. ئەم ئایەتە جەخت دەکاتەوە لەسەر داننان بە هەڵەدا، چونکە داوای لێخۆشبوون لە خوای پەروەردگار تەنها لەدوای ئەوەیە کە باوەڕدار هەست بە هەڵەکەی دەکات.

سەرجەم توێژەران دووپاتیدەکەنەوە کە داننان بە هەڵە لەبەردەم خۆدا ڕێگای شیفایە، بەڵام قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدا لەبەردەم خوادا دان بە هەڵە و تاوانەکانماندا بنێین!! ئەو زاتە بەتواناترینە بۆ شیفادانمان.

٢. دڵنیایی لەوەی ئەم هەڵچوونە و ئەم هەڵەیە دەکرێت چارەسەر بکرێت.

زانایان جەخت دەکەنەوە کە متمانە و دڵنیایی نەخۆش بە شیفا، نیوەی شیفا دەنوێنێت، ئەگەر پتریش نەبێت. لێرە مانای وتەی پەروەردگار دەدرەوشێتەوە: ﴿وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ﴾ ئەم وشانە متمانەیەکی گەورە بە مرۆڤ دەدەن دەربارەی ئیمکانیەتی لێخۆشبوونی تاوان، ئەو هەڵچوونەش دەکرێت دووبارە نەبێتەوە.

٣. سەرجەم زانایانی پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری دووپاتی دەکەنەوە ڕێگای نموونەیی بۆ چارەسەری زۆر لە پەشێویە دەروونییەکان و هەڵچوونەکان، بوونی ئیرادەی پێویست و بەهێزە بۆ دووبارە نەکردنەوەی هەڵچوون و پێداگرنەبوون لەسەری... پرسیار لێرەدا ئەمەیە: ئایا ئەمە نییە کە ئایەتە پیرۆزەکە دەربارەی دەدوێت: ﴿وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ﴾.

با هەنووکە لە تەواوی دەقە قورئانیەکە ڕابمێنین: ﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ١٣٣

﴿الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُولَٰئِكَ جَزَاؤُهُم مَّغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ۚ وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ﴾.

لە خاوەن ئەزموون بپرسە!

شتێكی گرنگت بۆ باس بكەم كە بەر لە (٢٠ ساڵ) بەسەرم هاتووە كاتێك قورئانی پیرۆزم لەبەر دەكرد (نووسەر)، لە خزمەت هەندێك لەو ئایەتانەدا دەوەستام كەكاریان دەكردە سەرم، دەیان جار دووپاتم دەكردنەوە و پاشان لەسەر كاغەز دەمنووسینەوە و لەبەردەممدا دامدەنان و لە وشە و ماناكانیان ڕادەمام، لەوكاتەدا هەستم دەكرد ئەو ئایەتانە كاریگەری گەورە لە قەناعەت و بیربڕوا و مەبدەئەكانمدا دروستدەكەن.

هەرگیز یەكێك لەو ئایەتانە لەیاد ناكەم كە دواتر لە ژوورەكەمدا هەڵمواسی، دەفەرموێت: ﴿وَإِن يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ ۚ يُصِيبُ بِهِ مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۚ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾یونس/١٠٧، واتە: (ئەی مرۆڤ) ئەگەر خوا تووشی ناخۆشی و زیانێكت بكات هیچ كەس ناتوانێت فریات بكەوێت و لەسەرتی لابەرێت جگە لەو زاتە، یاخود ئەگەر بیەوێت توشی خێر و خۆشیەكت بكات. هیچ كەس ناتوانێت بەری فەزڵ و بەخششی خوا بگرێت، هەركام كە بیەوێت لە

بەنـدەکانی بـەهرەوەر دەکـات (لـە نـاز و نیعمـەتانی بێشـومار) ئـەو زاتـە هەمیشە لێخۆشبو و میهرەبانە.

خوێنـەری بـەڕێز! ئـەم ئایەتـە پـتر لـە (٩٠٪)ی خـەم و خـەمۆکی و دڵەڕاوکێ و ترس و ڕاڕایی لە مندا چارەسەر کرد! ! بەڵام ئەمە چۆن؟

شـتگەلێکی زۆر هـەن دەبنـەهۆی خـەم و خـەمۆکی، ئـەو بێئومێـدی و تێکشـکانەی مـرۆڤ هەنـدێجار ڕووبـەڕوویان دەبێتـەوە لـە ئاکـامی شکسـتی لەکارێکـدا، یـان هەڵـەی لـە هەڵسـوکەوتێکدا یـاخود پەلـەکردنی لـە وتنـی وشـەیەکدا کـە دواتـر ئاشـکرا دەبێـت هەڵەیـە، یـان ئـەنجامی کـەوتنی لـە تاقیکردنەوە یا شکستهێنانی لە پەیوەندی سۆزداریدا.

کاتێك فێربووم کە هەر زیانێك توشم دێت لـە خـوای پەروەردگارەوەیـە، بەر لە بەدیهێنانم دیاریکراوە، کەس ناتوانێت ئەو زیانە ئاشکرا بکـات و لـێم دووربخاتەوە خوای پەروەردگار نەبێت، دەموت: ئیدی بۆچی من خـەمبار و نیگـەران و بێئومێـدم؟ ئەگـەر خـوای پـەروەردگار، کـە بەخشـندەترینی بەخشندەکانە، توشی ئەم زیانەی کردووم و هەر خۆیەتی ئەو زیانە ئاشـکرا دەکات، ئایا شتێکی لەوە جوانتر هەیە؟!

ئەم قەناعەتە نوێیە شتگەلێکی زۆری لە ژیانمدا گـۆڕی، ئـەو کاتـەی لـە بیرکردنەوەم لە هەڵە و کێشەکانی ڕابردوو بەسەرم بردبـوو، ئیـدی گـۆڕا بـۆ کاتێکی کارا کە تیایدا قورئانم دەخوێند یان شتێکی نوێی زانستی تێدا فێـر دەبووم! لەگەڵمدا تەماشـای ئـەم وشـانە بکـە: ﴿وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ﴾ چـۆن ئـەم وشـانە تـەواوی ژیـانی مرۆڤێکـی گـۆڕی، چۆن کاتیشی لـە کـاتێکی بەهەدەرچـووەوە بـۆ کـاتێکی بەرهەمـدار و کـارا گۆڕا!

بەلاَم چی دەربارەی بەشی دووەمی ئایەتەكە؟ ﴿وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ﴾ ئەم وشە لێوان لە سۆز و گەشبینی و زیندوویەتیە زۆر شتی لە مندا گۆڕی... لە زۆربەی كاتەكاندا گرفتاری دڵەڕاوكێ و ترس بووم دەربارەی ئەو شتانەی ڕوویاندەدا یاخود خەیاڵم دەكرد ڕوودەدەن، وەك پێشبینی شكست لە كارێكدا یان پێشبینی هەڵە لە هەڵسوكەوتێكدا، لە كردنی هەموو كارەكاندا دوودڵ دەبووم: ئایا ئەنجامی بدەم یان نا؟!

كاتێك ئەم وشە ئیلاهیانەم خوێندەوە تێگەیشتم هەر خێرێك توشم دێت ناكرێت لە دەرەوەی ویستی خواوە بێت! حاڵی بووم هەر خێر و چاكەیەك كە دێت، كەس ناتوانێت بیگێڕێتەوە یان لێمی دووربخاتەوە جگە لە خوای پەروەردگار!

وتم ئەگەر خێر و چاكە هەمووی لای خوای بالآدەستە، ئیدی بۆچی من نیگەران بم و بترسم؟ ئەگەر شتێك هەیە و دەمەوێت پێی هەڵسم و دەربارەی ئاكامەكانی نیگەرانم، دەشزانم ئاكامەكان بەدەستی پڕ دەسەلآتی خوان، هەر ئەو زاتە خێر و چاكەم دەداتێ و كەس ڕێگریم لێناكات، كەواتە ڕاڕایی لە كردنی ئەم كارەدا بۆچی؟ مادام مەسەلەكە خێرە و ڕەزامەندی پەروەردگاری تێدایە.

لە ئەنجامدا ئەم ئایەتە لە لەناوبردنی ڕاڕایی و ترس و نیگەرانیمدا بەشداری كرد، ئەم وشە ڕەببانیانە گۆڕانیان لە ڕەفتاریشمدا دروستكرد. ئیتر هەژماركردنی زۆری بەر لە كردنی كارەكانم نەما، ئەمە مانای گەڕانەوەی كاتە، وایلێهات كاتێكی زۆرم هەبوو كە دەمتوانی لە گەشەپێدانی مەعریفە و زانیاریمدا سوودیان لێوەربگرم.

﴿يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦۚ وَهُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾ ئەمە بەشی سێیەمی ئایەتە پیرۆزەکەیە، واتە خوای پەروەردگار خەڵکێك (لەوانەی دەیەوێت) هەڵدەبژێرێت تاکو توشی خێریان بکات... کەواتە چۆن بتوانم وابکەم پەروەردگار توشی ئەو خێرەم بکات؟ بەر لە هەر شت پێویستە پەیوەندیم لەگەڵ خوای پەروەردگاردا باش بکەم.

یەکەمین هەنگاوی چاککردنی پەیوەندی لەگەڵ خودا ئەوەیە بە دڵسۆزی تەواوەوە ڕووەو خوا بڕۆیت بەبێ ئەوەی هیچ بەرژەوەندییەکت هەبێت جگە لە ڕەزامەندی ئەو.

لەوکاتەدا بە ئاکامێك گەیشتم: ئەم ئایەتە (وێڕای کورتی وشەکانی) لێوانە لە ڕێنمایی کە بەتەواوی ڕەفتاری مرۆڤ دەگۆڕێت. ئەم ئایەتە دووبارە بەرنامەڕێژکردنی مێشك و گۆڕینیی زانیارییە زەخیرەکراوەکانیەتی لە زانیاریگەلێك کە ڕاڕایی و ترس و نیگەرانی دەستی بەسەردا دەگرێت بۆ زانیاریگەلێك کە لێوانە لە هێز و گەشبینی و دڵنیایی.

خۆشەویستانم! هەنووکە دەڵێم:

دەبێت بزانین باشترین و کورتترین ڕێگای دووبارە بەرنامەڕێژکردنەوەی مێشك بریتییە لەوەی بە خوێندنەوەی چەند ئایەتێکی قورئانی پیرۆز دەست پێبکەیت، بڕیاری لەبەرکردنی قورئان بدەی بەبێ بیرکردنەوە لە سەرکەوتن یان شکست لەوکارەدا، تۆ تەنها بڕیاربدە و ئاوڕ مەدەوە لەو ڕێنماییە سەلبیانەی شەیتان لەسەر تۆ مومارەسەی دەکات، تەنها بڵێ: "من بەنیازم ئەم قورئانە لەبەربکەم، کار بۆ ئەوە دەکەم و لەخوا دەخوازم پشتیوانم بێت". ئەم پەیامە بەر لە نووستن و دوای بێداربوونەوە دووپات بکەرەوە.

من متمانـەی تـەواوم هەیـە قورئـان لەبـەر دەكـەیت (هـەر ئـەوە لـە مـن ڕوویدا– نووسەر) ، پاشتر گۆڕانی گەورە لە ژیانتدا دەبینیت لە ئاكامی ئەم لەبەركردنـەوە، هـەروەها دەبینیـت چـۆن هەسـتەكانی تـرس و نیگـەرانی و ڕاڕایـی و خـەم دەسـت بـە پوكانـەوە دەكـەن و هەسـتەكانی گەشـبینی و دڵنیایی و كامەرانی و سەركەوتن جێیان دەگرنەوە.

هەر كە دەست بە لەبەركردن دەكەیت دەبینیت چۆن توانا زەینیـەكانت گەشە دەكەن، چۆن زاكیرەت بە سەد هێندە باشتر دەبێت، چۆن بـەتواناتر دەبیت لە مامەڵەكردن لەگەڵ ئەوانی دی، بەڵكو زیاتر متمانـەیان بەدەست دێنیت. دواتر خۆت دەبینیتەوە توانستی پترت هەیە لە قسەكردن بۆ خەڵك و بەتواناتر لە گوزارشتكردن لەوەی دەیخوازیت بەوپـەڕی سـادە و ئاسـانی (ئەمەش لە من ڕوویدا) !

چارەسەری هەستە سەلبیەکان

ڕەنگە زۆرترین کتێبی فرۆشراو لەسەر ئاستی جیهان لە ئەمڕۆدا ئەو کتێبانە بن کە دەربارەی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری-NLP)ن، ئەگەر هەندێك لەو کتێبانەمان خوێندەوە تێبینی دەکەین زانایانی ئەم پرۆگرامسازیە ڕێگای کرداری پێشنیاز دەکەن بۆ چارەسەری ناهاوسەنگی و کەموکوڕی لە دەروونی مرۆڤدا، وەك شکست و خەمۆکی و هەستە سەلبیەکان و جگە لەوانەش.

ڕێگای سەرکەوتوو و زیاتر بەکارهاتوو لەلایەن چارەسەرکار و وانەبێژانەوە ئەوەیە کە ئەو کەسەی گرفتاری هەستە سەلبیەکانە دابنیشێت و کاغەز و قەڵەم بەدەستەوە بگرێت و بیر لە ژمارەیەك لە هەستە سەلبیەکانی خۆی بکاتەوە، یان ئەوەی هەستی پێدەکات، پاشان ژمارەیەك هەستی ئیجابی دەنوسێت کە خواستی دەستەبەرکردنیانی هەیە و گومان دەکات سەرکەوتنی بۆ بەدیدێنن.

هەنووکە بیر لەو هەستە سەلبیانەی دەکاتەوە کە نووسیونی لەگەڵ ئەو شتانەی بۆی پێشدێنن ئەگەر بیرکردنەوەی لەسەر ئەم حاڵەتە بەردەوام بوو، ئەو هەڵوێستە گران و ناڕەحەتانە دێنێتە پێشچاو کە پیایاندا تێپەڕدەبێت ئەگەر هاتوو لەسەر ئەم حاڵەتی هەڵچوون و هەڵوێستە سەلبیانە بەردەوام بوو. تێڕوانینی کۆمەڵگا بۆی وێنا دەکات لەکاتێکدا ئەم بیروبڕوا و هەستە سەلبیانەی هەڵگرتووە، هەوڵدەدات پەرچەکرداری کۆمەڵگا بۆی وێنا بکات لەکاتێکدا ئەم بیروبڕوا و هەستە سەلبیانەی

هەڵگرتووە، هەوڵدەدات پەرچەکرداری کۆمەڵگای دەوروبەری بێنێتە خەیاڵ بەرامبەر بەم هزرە سەلبیە نەخواستراوانەی هەیەتی.

لەدوای ئەمە دەچێتە سەر هەستگەلی ئیجابی و ئەو هزرانەی خەونیان پێوە دەبینێت لەگەڵ ئەو سیفەتانەی خوازیارە بەشێك بن لە کەسایەتیی، بیر لە ئاکامە ئیجابیەکانیان دەکاتەوە، بیر لەو سەقامگیرییە دەروونی و جەستەییە دەکاتەوە کە بەهۆیانەوە چنگی دەکەوێت، ئەو حاڵەتە وێنا دەکات کە تێیدا دەبێت ئەگەر هاتوو ئەم سیفەتە ئیجابیانەی لە کەسێتییدا چەسپاند...

هەوڵدەدات قەبارەی ئەو سوودانە خەیاڵ بکات کە لە هەستە ئیجابیەکانەوە دەیانچنێتەوە، چۆن تێڕوانینی دەوروبەر بەرامبەری دەگۆڕێت، مەودای خۆشەویستی ئەوانی تر بۆی دێنێتە پێشچاو لەگەڵ ئەوە کە چۆن ڕێز و پێزانین و متمانەیان بەدەستدێنێت.

لەم بارەدا هزرەکان کارلێك دەکەن و دەچنە نێو ئەقڵی پەنهان و گۆڕان بە ئاڕاستەی باشتربوون دەستپێدەکات، دەروونی مرۆیی بە سروشتی خۆی ئارەزووی خۆشەویستی سەرکەوتن و سەقامگیری و ئومێد دەکات.

بۆچی چارەسەرکاران ئەم شێوازە هەڵدەبژێرن؟

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) لەبەر چەند هۆیەك ئەم شێوازە پەسەند دەکەن، گرنگترینیان ئەو ئاکامە سەرسوڕهێنەرانەن کە شێوازەکە پێشکەشی دەکات. ئەم شێوازە بەشداری کردووە لە چارەسەری هەزاران مرۆڤ و باشکردنی ئەدائیان، هەروەها بەشداری کردووە لە گۆڕینیان لە مرۆڤگەلێکی سەلبیەوە کە هیچ سوودێك بە خۆیان و

کۆمەڵگاکـەیان ناگەیـەنن، بـۆ مرۆڤگـەلێکی ئیجـابی لێـوان لـە ئومێـد و خۆشەویسـتی، وایانلێهـاتووە کەلـە سـەرکەوتنی درەوشـاوە لـە ژیانیانـدا پەیڕەو دەکەن، خەیاڵی ئەو سەرکەوتنە دەکەن کە بەدەستی دێـنن لەگـەڵ سـوودە وەدەسـتهاتووەکانی، لەهەمانکاتـدا شکسـت و ئـەو سـەرنجامانەی لێوەی بەرهەم دێت دێننە پێشچاو، دەبینیت کۆششی چەندبارە دەکەن بـۆ لەخۆدوورخستنەوەی هەر شکستێك لەخۆیان و بەدەستهێنانی سـەرکەوتنی بەردەوام.

زانایـانی دەروونناسـی ئاشـکرایان کـردووە کـە مـرۆڤ کاردانـەوەی بـۆ شێوازی پاداشت و سزا دەبێت. بۆئەوەی وزەی شاراوەی مرۆڤ ئـازاد ببێـت دەبێت ئامانجگەلێك لەبەردەمیدا هەبن و کار بۆ دەستەبەرکردنیان بکات.

بەکورتی، ئەم ڕێگایە پشت دەبەستێت بـە وێنـاکردنی لایەنـە سـەلبی و لایەنە ئیجابیەکان لەهەمان کاتدا، لەگەڵ وازهێنان لە دەروون تـاکو لایـەنی ئیجابی هەڵبژێرێت و کارلێکی لەگەڵ بکات... لێرەدا دەڵێین: ئەی پەرتوکی خوایی لەم بارەیەوە چۆن بۆمان دەدوێت؟

ئایا قورئان دەربارەی ئەم شێوازە دەدوێت؟

ئـەوەی لـە پـەرتوکی خـوایی ڕابمێنێـت تێبینـی دەکـات ئـەم ڕێگایـەی بەکارهێناوە بۆ چارەسەری شکست لای مرۆڤ، هەروەها چارەسەری هەستە سـەلبیەکان و گۆڕینیـان بـۆ هەسـتگەلی ئیجـابی. ئـەم شـێوازە لەهـەموو قورئاندا دەبینینەوە نەك لە تاکە ئایەتێکی دیاریکراودا.

نموونەیـەك لـە قورئـانی پـیرۆز بـاس دەکـەین و سـەرکەوتنی گـەورەی بەسەر زانستی نوێدا دەبینین.

قورئانی پیرۆز وێنای ئیجابی و سەلبی زۆری پێشکەش کردووین، نمایشی کردووە وەك ئەوەی ببینین، پاشان ئاکامەکانیانی بۆ باس کردووین و ئازادیی هەڵبژاردنی بۆ بەجێهێشتوین. تەنانەت ئایەتێك باسی بەهەشت بکات لەگەڵیدا ئایەتێك هەیە باسی ئاگر دەکات، ئایەتێك نییە باسی کاری چاکە و باشیەکان بکات، ئایەتێك بەدوایدا دێت دەربارەی کاری خراپ و سەرەنجام و ئاکامە سەلبیەکان دەدوێت.

قورئانی پیرۆز چۆن چارەسەری شکست و بێئومێدی کردووە؟

مرۆڤێك ئومێدی بەهەموو شتێك لەدەستدابێت دەتوانێت چی بکات؟ چۆن دەتوانێت لە دونیا و دواڕۆژدا سەرکەوتووبێت؟ خوای پەروەردگار بانگی ئەو کەسە بێهیوایانە دەکات کە هەڵە و تاوان و سەرپێچیان ئەنجامداوە، لێوان لە سۆز و میهرەبانیەوە بانگیان دەکات، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قُلْ يَٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ وَأَنِيبُوٓا۟ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا۟ لَهُۥ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ﴾الزمر/٥٣-٥٤، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) پێیان بڵێ: (خوا دەفەرموێت) ئەی بەندەکانم! ئەوانەی کە خۆتان گوناهبار کردووە و هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحم و بەزەیی خوا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاست و دروست بکەن، خوا لە هەرهەموو گوناه و هەڵەکانتان خۆش دەبێت، چونکە بێگومان ئەو خوایە زۆر لێخۆشبوو و لێبوردەیە و زۆر بەسۆز و میهرەبانیشە. هەوڵبدەن

هەمیشـــە و بـــەردەوام دڵتـــان لای خـــوا بێـــت و بگەڕێنـــەوە بـــۆ لای پـەروەردگارتان و تەسلیمی ئـەو بن، پـێش ئـەوەی سزای خـوا یەخـەتان بگرێت، لەوەودواش سەرکەوتوو نابن و کەس نابێت بەرگریتان لێ بکات.

لەم بانگەوازەدا خوای گەورە فەرمان بە بێهیواکـان دەکـات کـە هـەرگیز ئومێـدیان بـە ڕەحـم و بـەزەیی خـوا لەدەست نـەدەن، هـەواڵیان دەداتـێ تاوانەکان و شکست و سەرپێچییەکان و سەرجەم جۆرەکانی زیادەڕۆیی کـە ئەنجامیان داوە، خوای گەورە لە چاوتروکانێکدا دەیانسڕێتەوە بە مـەرجێك کەسەکە بە دڵێکی ساغ و تەندروستەوە بۆلای خوا بگەڕێتەوە.

دواتر لەو سـزایە ئاگاداریـان دەکاتـەوە کـە ئەگـەر پەشـیمان نەبنـەوە، ڕووبەڕوویان دەبێتەوە.

ئایەتی یەکەم هەواڵی ئیجابی دێنێت و ئایـەتی دووەم هـەواڵی سـەلبی، ئایـەتی یەکـەم دەربـارەی لێخۆشبوون و بـەزەیی خـوا و بێئومێـد نـەبوون دەدوێت: ﴿لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ﴾. ئایەتی دووەمیش ئاگاداری دەدات لـە سـەرەنجامی نەگەڕانـەوە بـۆلای خـوا کـە سـزای خـوایی بـەدوادا دێـت: ﴿وَأَسْلِمُوا لَهُ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ﴾.

ئایەتەکانی دواتر وێنای ئاکامی کـارە سەلبیەکانمان بـۆ دەکـەن ئەگـەر هـاتوو لەسـەریان ماینـەوە، فـەرمانمان پێـدەدات دەمودەسـت بیـانگۆڕین. پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا تَشْعُرُونَ﴾الزمـــر/٥٥، واتـــە: بـەردەوام شـوێنی چـاکترینی ئـەو فەرمانانـە بکـەون کـە لەلایـەن خـواوە ڕەوانەکراوە بۆتان، پێش ئەوەی سزا و ئازاری کتوپڕ یەخـەتان پێبگرێت و لەکاتێکدا کە ئێوە هەست بە نزیکی سزاکە ناکەن.

خوێنەری خوشەویستم! لەگەڵمدا لە فەرمانی ئیجابی ڕابمێنە: ﴿وَٱتَّبِعُوٓاْ أَحۡسَنَ مَآ أُنزِلَ إِلَيۡكُم مِّن رَّبِّكُم﴾، بەدوایدا ئاکامی سەلبی ئازاربەخش دێت بۆ کەسێك کە فەرمانی پەروەردگار جێبەجێ ناکات: ﴿مِّن قَبۡلِ أَن يَأۡتِيَكُمُ ٱلۡعَذَابُ بَغۡتَةٗ وَأَنتُمۡ لَا تَشۡعُرُونَ﴾.

لەپاشان لەو چەند ئایەتەی دواتردا قۆناغی وێناکردنی ئاکامەکانی کاری سەلبی دێت، ئەم ئایەتە پیرۆزانە ئەگەرە جیاوازەکانی ئاکامە سەلبیەکانمان بۆ وێنا دەکەن کە بەدڵنیاییەوە ڕوودەدەن ئەگەر هاتوو وەڵامدانەوەمان بۆ ئەو گۆڕانە ئیجابیە نەبێت کە قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدات، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿أَن تَقُولَ نَفۡسٞ يَٰحَسۡرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِي جَنۢبِ ٱللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ ٱلسَّٰخِرِينَ ﴿٥٦﴾ أَوۡ تَقُولَ لَوۡ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِي لَكُنتُ مِنَ ٱلۡمُتَّقِينَ ﴿٥٧﴾ أَوۡ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلۡعَذَابَ لَوۡ أَنَّ لِي كَرَّةٗ فَأَكُونَ مِنَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿٥٨﴾ بَلَىٰ قَدۡ جَآءَتۡكَ ءَايَٰتِي فَكَذَّبۡتَ بِهَا وَٱسۡتَكۡبَرۡتَ وَكُنتَ مِنَ ٱلۡكَٰفِرِينَ ﴿٥٩﴾ وَيَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِ تَرَى ٱلَّذِينَ كَذَبُواْ عَلَى ٱللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسۡوَدَّةٌۚ أَلَيۡسَ فِي جَهَنَّمَ مَثۡوٗى لِّلۡمُتَكَبِّرِينَ﴾الزمر/٥٦-٦٠، واتە: نەوەکو یەکێك بڵێت: ئاخ و داخ و پەشیمانی بۆ ئەو هەموو لادان و نادروستیانەی کە کردم، لە فەرمان و بەرنامەی خوادا، بێگومان لەو کەسانەش بووم کە گاڵتەیان بە ئاین و بەرنامەی خوا دەکرد. یاخود بڵێت: ئەگەر بەڕاستی خوا هیدایەت و ڕێنمویی بکردمایە، ئەوە من لە ڕیزی پارێزکاران و چاکاندا دەبووم!! یاخود کاتێك کە سزا و ئازار دەبینێ بڵێت: خۆزگە بێگومان مۆڵەتێك ببێت جارێکی تر بگەڕێمەوە بۆ دونیا، ئەوە مەرج بێت لە

چاکەکاران بم. نەخێر وانییە، مۆڵەت بەسەرچوو، چونکە بەڕاستی کاتی خۆی ئایەت و فەرمانی منت بۆهات، کەچی تۆ ئەو کاتە بڕوات پێنەکرد و بە درۆت دەزانی، فیز و دەمارگیریت دەکرد و لوتت هەڵدەبڕی لەئاستیدا، تۆ هەر لەڕیزی بێبڕواکاندا بوویت. جا ڕۆژی قیامەت دەبینیت، ئەوانەی درۆیان بەناوی خواوە دەکرد ڕووخسایان ڕەش و تاریکە، مەگەر شوێن و جێگا بۆ ئەو خۆبەزلزان و لوتبەرزانە لە ئاگری دۆزەخدا نییە؟!

ئەم ئایەتانە وێناگەلێك لەخۆ دەگرن کە دەکرێت ڕووبدەن، ﴿أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَٰحَسْرَتَىٰ﴾: ئاکامێکی سەلبیە حەسرەت و پەشیمانی لەخۆدەگرێت. بەگۆڕینی دەستبەجێ. ﴿أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِى﴾: ئاکامێکی سەلبیە خەونگەلێك لەخۆدەگرێت کە هێشتا بەدی نەهاتوون. ﴿أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلْعَذَابَ﴾: ئاکامێکی سەلبیە خۆزگەی گەڕانەوە بۆ ڕابردوو لەخۆدەگرێت، بەلام هەرگیز ڕوونادات.

باشە چی دەبێت ئەگەر وەڵامدانەوەمان بۆ بەرنامە قورئانیەکە هەبوو و ئەوەی پەروەردگار فەرمانمان پێدەکات جێبەجێمان کرد، تەماشای ئەم ئایەتەی دواتر بکە کە ئاکامە ئیجابیە مەزنەکانی ئەو ڕۆژەی بۆ وێنا کردووین: ﴿ وَيُنَجِّى ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ ٱلسُّوٓءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾الزمر/٦١، واتە: خوای گەورە ئەوانە ڕزگار دەکات کە دینداری و پارێزکاریان دەکرد، بەهۆی سەرکەوتن و دەرچوونیان لە تاقیگەی دونیادا، ئیتر هیچ جۆرە ناخۆشیەکیان توش نایەت و دلگرانیش نابن.

ئەم ئایەتە سێ سەرکەوتنی یەکلەدواییەك لەخۆ دەگرێت:

١. ڕزگاربوون لە سزای خوا لەڕۆژی قیامەتدا: ﴿وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ﴾.

٢. هیچ مەسەلەیەکی سەلبی لە داهاتوودا بوونی نییە: ﴿لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ﴾.

٣. هیچ خەمێکیش بۆ ڕابردوو نییە: ﴿وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾.

ئەمە تەنها یەك دەقی قورئانە ئەم هەموو خاڵە سەرنجڕاکێشانەی تێدایە، ئیدی چۆن دەبێت ئەگەر بمانەوێ لە قورئاندا هەموو ئەو ئایەتانە دەربهێنین کە بەپێی ئەم سیستمە ئیلاهیە مەحکەمە دەڕۆن؟ ئێمە هەموو ئەو ئایەتانە ناژمێرین، چونکە قورئان لێوانە لە سەرسامی و نهێنی!!

پوختەی وتە:

زانایانی ئەمڕۆ لە هەوڵی یەکبینەدان بۆ لابردنی هەستە سەلبیەکان، دەیانەوێت ئەو کەسەی گرفتاری ئەو هەستانەیە والێبکەن ئەگەرەکانی ئەو ئاکامە سەلبیانە بێنێتە پێشچاو کە پیایاندا تێپەڕ دەبێت ئەگەر لەسەر هەمان حاڵەت مایەوە، لەهەمان کاتیشدا ئاکامە ئیجابیە مەزنەکانیش وێنا بکات کە بەدەستیان دێنێت ئەگەر هاتوو ئەو هەستانەی بەرەو باشتر گۆڕی... ئەم ڕێگایە ئاکامگەلی مەزنی داوە لە چارەسەری هەستە سەلبیەکان و گۆڕینیان بەرەو باشتر.

قورئانی پیرۆز چواردە سەدە بەر لەوەی زانایان ئاشکرای بکەن ئەم ڕێگایەی بەکارهێناوە. لە هەر دەقێك لە دەقەکانیدا وێناکردنێکی وردی

هەستە سەلبیەکان و ئەو ئاکامانە دەبینین کە ڕەنگە لەو هەستانەوە بکەونەوە، لە هەمانکاتدا بە وردی لایەنە ئیجابیەکانمان بۆ وێنا دەکات لەگەڵ ئاکام و سوودەکانیان لە دونیا و دواڕۆژدا.

لەگەڵمدا ڕابمێنە لەم وێناکردنە نایابەی قورئانی پیرۆز دەیخاتە بەردەممان، بڕوانە چۆن ئاکامی سەلبی و ئاکامی ئیجابیمان بۆ ڕوون دەکاتەوە و بەراوردیان لەنێواندا دەکات و ئازادیی هەڵبژاردنمان بۆ جێدێڵێت: ﴿أَفَمَن يُلْقَىٰ فِي النَّارِ خَيْرٌ أَم مَّن يَأْتِي آمِنًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۚ اعْمَلُوا مَا شِئْتُمْ ۖ إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾فصلت/٤٠، واتە: ئایا ئەوەی فڕێ بدرێتە ئاگری دۆزەخەوە چاکترە یان ئەو کەسەی بە دڵنیایی و ئارامی و هێمنیەوە دێت لە ڕۆژی قیامەتدا و بەڕێزەوە بەرەو بەهەشت بەڕێ دەکرێت؟ (ئەی بێباوەڕان) هەرچیتان لەدەستدێت بیکەن، چونکە لە دەستی خوا دەرناچن، دڵنیاش بن خوا بینایە بەو کردەوانەی دەیکەن.

ئەمە پرسیارێکە لەم ساتەوە پێویستە لەسەرمان وەڵامی بۆ ئامادە بکەین تاکو خوای گەورە لە سزای بەسوێ ڕزگارمان بکات... لە خوای پەروەردگار داواکارین هەموو ژیانمان بکاتە ئیجابی و یارمەتیمان بدات بۆ جێبەجێکردنی ئەوەی لە کتێبەکەیدا هاتووە، هەر خۆی بەتوانایە بەسەر هەموو شتێکدا.

هێزی کەسێتی

زانایـانی (پرۆگرامســازی زمانیانــەی دەمـاری) دووپاتیدەکەنـەوە کـە گرنگترین خاڵ لە هێزی کەسێتیدا بریتیە لە نەترسان، یان ئەوەی پێیدەڵێن متمانە بەخۆبوون، بـەڵام چۆن دەتوانرێـت کەسـێتیەکی نـەترس بەدەسـت بێـــت؟ زانایـــان وا دادەنـــێن باشـــترین ڕێگـــای لـــەناوبردنی تـــرس ڕووبەڕووبوونـەوەی خـودی ترسـێنەرەکەیە. مرۆڤێـك ناتوانێـت بـەهێزبێت ئەگـەر دیـاردەی ترســی خــۆی چارەســەر نــەکرد، کێشــە ئەوەیــە ڕووبەڕووبوونەوە برێك هێزی دەوێت، کەواتە کردارەکە پێچەوانەییە.

هــەروەها زانایـــان جــەخت دەکەنـــەوە کەســەکە بــە دیمــەنێکی متمانەبـەخۆبوو دەرکـەوێت و هـیچ خـەم و پـەژارە و لاوازی دەرنـەخات، چونکە دەرکەوتن بە دیمەنی مرۆڤی خـەمخۆرەوە وادەکـات دەوروبـەر وەك کەسێکی لاواز ببینن.

ئەمەیە زانایان دەیڵێن، بەڵام من وەك باوەڕدارێك هەمیشە دەگەڕێمـەوە بــۆ کتێبــی خــوا، زۆرن ئــەو ئایەتانــەی دەربــارەی تــرس دەدوێـــن، دووپاتکردنەوە لەخوای پەروەردگارەوە دەبینین بـەوەی باوەڕدار هـەرگیز ناترسـێت تـەنها لـە بەدیهێنـەری نـەبێت. پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿أَلَآ إِنَّ أَوۡلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ ﴿٦٢﴾ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَكَانُواْ يَتَّقُونَ ﴿٦٣﴾ لَهُمُ ٱلۡبُشۡرَىٰ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا وَفِي ٱلۡأٓخِرَةِۚ لَا تَبۡدِيلَ لِكَلِمَٰتِ ٱللَّهِۚ ذَٰلِكَ هُوَ ٱلۡفَوۡزُ ٱلۡعَظِيمُ﴾ یـــونس/٦٢-٦٤، واتـــە:

ئاگادارین کە بەڕاستی چاکان و خۆشەویستانی خوا نە تـرس و بیم ڕوویـان تێدەکات، نە خەم و پەژارە و دڵتـەنگی دایانـدەگرێت. (ئـەو بەختەوەرانـە) ئـەو کەسـانەن کـە بـاوەڕی بـەتین و دامـەزراو و پـڕ سـۆزیان هێنـاوە بـە پەروەردگاریان و خۆشیان دەپارێزن لە خەشم و قینی خوا. هەر بـۆ ئەوانـە مژدەی (کامەرانی و بەختەوەری) لە ژیانی دونیا و لە قیامەتیشدا، بێگومان ئەو بەڵێنانـەی خـوا هـەر دێنـەدی و هـیچ گۆڕانێکیـان بەسـەردا نایـەت، ئـا ئەوەیە سەرفرازی و کامەرانی گەورە و مەزن.

پرسیار لێرەدا ئەمەیە: بۆچی خوای گەورە لەبارەی ترسەوە بە سیغەی ناو (إسم) دەدوێت (لاخَوفٌ عَلَيهِم)، لەکاتێکدا دەربـارەی خـەم (حُـزن) بـە سیغەی کردار (فِعل) دەدوێت (وَلاهُم يَحزَنُون)؟ با لەمە ڕابمێنین:

– ترس پەرچەکردارێکی نەستە (لاشعوری) و لە کۆنترۆڵی مرۆڤدا نییـە. سەرجەم زیندەوەران دەترسـن، لەبەرئەوەیـە بـە چـاوگ (مصـدر) هـاتووە (خَـوف)، ئەمـە لەکاتێکدا خـەم ڕەفتـارێکی هەسـتی و ئیرادییـە، دەکرێـت لەهـەمان بارودۆخـدا مرۆڤێـك خـەمبار بێـت ویـەکێکی تـر خـەمبار نـەبێت، لەبەرئەوەیە بە کردار (فِعل) هاتووە (يَحزَنُون).

– ئەو شوێنەوار و ئاکامانەی لە ترسەوە بەرهەم دێن گەورەترن لەوانەی خەم و خەفەت دەبنە هۆکاریان، لەبەرئەوەیە لە ئایەتەکـەدا خـوای گـەورە باسی (ترس)ی لە پێش باسی (خەم)ەوە هێناوە.

– سەرچاوەی ترس دەرەکیە، لەبەرئەوەیە وشەی (عَلَـيهِم) هـاتووە بـۆ گوزارشتکردن لـە ژینگـەی دەرەکـی مـرۆڤ، لەکاتێکدا کـە (خـەم) لـەناخی مرۆڤەوەیە، لەبەرئەوەیە وشەی (هُم) لەپێش کردارەکەوە هاتووە.

– لا خَوفٌ.... عَلَيهِم: سەرەتا ترس (خَوف) ئەنجا لەسـەریان (عَلَـيهِم). وەك بەڵگـە لەسـەر خێرایـی هەسـتکردن بـە تـرس، کـە چـەند بەشـێکی

چرکەیەك دەخایەنێت، واتە تـرس کـارێکی کتـوپڕە، هـەر ئەوەشـە زانسـت سەلماندوویەتی.

– وَلاهُم... یَحزَنُون: (هُم) پاشان وشـەی خـەم و بێتاقـەتی، وەك بەڵگـە لەسەر ئەوە کە مرۆڤ خۆیەتی خەم دەخوات، ئـەوەش کـاتێکی دەوێـت کـە ڕەنگە چەند کاتژمێرێك بخایەنێت، واتە خەم و بێتاقەتی کتوپڕ نییە.

– ترس لە ئایندەیە و خەمیش بۆ شتێکە ڕابوردبێت یان لە سـاتی تێـدا ژیاندا بێت، ئاینده نادیارە و ڕابردووش ئاشـکرایە، مـرۆڤ بایـەخ بـە زانینـی ئاینده دەدات پتر لـە ڕابـردوو، لەبەرئەوەیە سـەرەتا باسـی تـرس هـاتووە تاکو باوەڕدار دڵنیا بێـت لـە ئاینـدەی، پاشـان باسـی خـەم تـاکو بـاوەڕدار دڵنیابێت لە ڕابردوو و ئێستای، واتە سەرجەم کاتەکانی گرتووەتەوە!

لەبەرئەوەیە هەرکات ترس و خەم لە قورئاندا باس کـراون، تـرس پـێش خەم کەوتووە، تەنانـەت تـرس (خَـوف) لـە قورئانـدا پـتر لـە خـەم (حُـزن) دووپات بووەتەوە.

ئەو باوەڕدارەی خۆی لەسەر ترس لـە خـوای پـەروەردگار ڕادەهێنێـت، لەهیچ شتێکی تر ناترسێت... ئەگـەر دەتـەوێت هـەر ترسـێك لـەناو ببـەیت چەند گەورەش بێت، مەزنی پەروەردگار بێنە بیرت و بیر لە هێز و گەورەیی بکەرەوە و بەراوردی بکە بە هێزی ئەو کەسەی لێی دەترسیت، تـاکو بـۆت ڕوون بێتــەوە کــە هــەموو دونیــا لەبــەردەم توانــا و دەســەڵاتی خــوای پەروەردگاردا یەکسانە بە هیچ. ئەم بڕوایە وەها لە مـرۆڤ دەکـات بـەتواناتر بێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوە و دوورخستنەوەی ترسەکان.

زانایانی (پرۆگرامسـازی زمانیانـەی دەمـاری) دەڵـێن: ڕێگایـەکی گـرنگ هەیە بۆ دەستخستنی کەسێتیەکی بەهێز لەمیانەی تێڕامان و بیرکردنەوە و حەوانـەوەوە. دەتوانیـت دانیشـیت و هێوربیتـەوە و سـەرەنجامەکانی ئـەو

ترسە بێنیتـە یاد کە گرفتـاریتی، لەهەمبـەر ئەوەشـدا سـوودەکانی هێـزی کەسێتی و نەترسان بێنەیاد، ئەمەیە وەها لە ئـەقڵی پـەنهان دەکات زیاتر ئارەزووی نەترسان بکات، پاشان هەست بە بەهێزی دەکەیت بـەبێ ئـەوەی دواتر هیچ کۆششێك بکەیت.

هەر ئەوەیە ئایەتە پیرۆزەکە کردوویەتی، دەربارەی پێویستی نەترسـان دواوە، ڕێگای ئەو کـارەی پێـداوین لەمیانـەی پارێزکاریـەوە، لـەدوای ئـەوە ئاکامەکانیی بۆ وێنا کـردوین: ﴿لَهُمُ ٱلْبُشْرَىٰ﴾، واتـە کۆمـەڵێك چارەسـەری زانستی هەیە بۆ لەناوبردنی ترس کە قورئانی پـیرۆز پێشکەشـیان دەکـات. تـۆ کاتێـك دەبیتـە کەسـێکی پارێزکـار، ئەمـە واتـە پەیوەنـدیت بـە پەروەردگارەوە باش و نایابە، لەبەرئەوە هێزەکە بەدەستدێنیت و لە هێزی پەروەردگارەوە وەریدەگریت.

خۆشەویستی و دەستبەسەرداگرتن

زۆر کەس وەها گومان دەبـەن و لـەو بڕوایـەدان کە دەسـتگرتن بەسـەر ئـەوانی تـردا بـە توندوتیـژی و هێـز دەبێـت، ئـەم جـۆرە تـەنها دەستبەسـەرداگرتن و کـۆنترۆڵکردنی ڕواڵـەتی دەسـتەبەر دەکـات. کـە ئامادەیـت کەسـانی تـر ڕێـزت دەگـرن یان لێـت دەترسـن، وەڵێ تـەنها بـە دیارنـەمانت ڕقیـان بەرامبـەرت دەردەبـڕن. ئـەوە دەستبەسـەرداگرتنێکی سەلبیە، چونکە هیچ ئاکامێك بەدی ناهێنێت یان ئاکامەکانی زیانبەخشن.

دەستبەسـەرداگرتنێکی زۆر گـەورەتر هەیـە ئـەویش کـۆنترۆڵکردنی دڵەکانە! ئەم جۆرە تەنها بـە "خۆشەویسـتی" بەدەسـتدێت، کاتێـك وەهـا لەوانی تـر بکـەیت بەوپـەڕی خواسـت و ویستیانەوە و بەهـەموو ئـارەزوو و

ڕەخنەیەکـەوە گوێڕایـەڵت بـن... پێغەمبـەر (ﷺ) خـاوەنی ئـەم جـۆرە دەستبەسەرداگرتنە بوو، خاوەنی دڵ و ئەقڵەکان بوو، بەڵام ئەمە چۆن؟

زانایـانی (پرۆگرامسـازی زمانیانـەی دەمـاری) دەڵـێن: لـە گـرنگترین خەسڵەتەکانی سەرکردەی سەرکەوتوو ئەوەیە بایەخ بە دەوروبەرت بدەیت، فێر ببیت چۆن گوێ بۆ خەم و خواست و کێشەکانیان بگریت، ئـەوە هێـز و ڕێزت لە دڵی ئەواندا بۆ دەستەبەر دەکات. هـەروەها پێویسـتە فێـر ببیـت چۆن بەسـەر هەڵچوونەکاندا زاڵ دەبیـت، پەلـەکردن و هەڵەشـەیی ئاکـامی ئیجابی نادەن.

زانایان دەڵـێن باشـترین ڕێگـا بـۆ لـەناوبردنی پەلـەکردن یـان هەڵچـوون ئەوەیە کـە لێبـوردە بیـت، لەبەرئەوەیـە پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿فَمَنۡ عَفَا وَأَصۡلَحَ فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلظَّٰلِمِينَ﴾الشوری/ ٤٠، واتـە: ئەو کەسـەی لێخۆشبوونی هـەبێت و چاوپۆشـی و چاکسـازی بکـات: ئـەوە پاداشـتی لای خوایە، بەڕاستی خوا ستەمکارانی خۆشناوێت.

هـــــەروەها دەفـــــەرموێت: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ﴾الشـوری/٤٣، واتـە: ئـەوەی ئـارام بگرێـت و چاوپۆشـی بکـات و لێخۆشبوو بێت، بەڕاستی ئـەوە کـارێکی بـەجێ و چاك و پەسـەند ئـەنجام دەدات، بەڕاستی ئەوە لەو کارانەیە کە پێویستە بکرێت.

واتە ئارامگری و لێبـوردەیی و لێخۆشـبوون، لـەو شـتانەن کـە هێـز بـە ورەبەرزی دەدەن، ئەوەش لە هێزی کەسێتیدا ڕەنگ دەداتەوە.

خەسڵەتێکی گرنگ و پێویسـت هەیـە بۆئـەوەی کەسـێتیت بـەهێزببێت، ئەویش ئەوەیە فێرببیت چۆن متمانەی ئەوانی تـر بەدەسـتبێنیت، دەکرێـت بـە ئاسـانی بەدەسـتبهێنرێت تـەنها بـەوەی ڕاسـتگۆ بیـت، پـەروەردگار

دەفـــــــــــــــــــەرمویّت: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَكُونُوا۟ مَعَ ٱلصَّـٰدِقِينَ﴾التوبة/١١٩، واتە: ئـەی ئەوانـەی باوەڕتـان هێنـاوە، لـەخوا بترسن و پارێزکار بن، لەگەڵ ڕاستگۆیان و ڕاستاندا بن.

ڕاستگۆیی وا لە خەڵك دەکات پتر ڕێزت بگرن. لەڕاستیدا جیاوازی هەیـە لەنێوان ئەو کەسەی لەبەر خاتری خەڵك ڕاستگۆ بێت لەگـەڵ کەسـێکدا کـە لەبەر خاتری خوای پەروەردگار بێت. لە حاڵەتی یەکەمـدا هـیچ پاداشـتێکی قیامــەت بەدەســت ناهێنێــت، چــونکە پاداشــتی کارەکــەی لــە دونیــادا وەرگرتــووە (لــە ڕێــزی خــەڵك بــۆی و مامەڵــە لەگــەڵ کــردن و متمانــە پێبوونیاندا).

ئەگــەر ڕاســتگۆیت لــەپێناو خــوادا بــوو، پاداشــتی دونیــا و دواڕۆژ بەدەستدێنیت، لـە دونیـادا ڕێـز و متمانـە و خۆشەویسـتی و لەدواڕۆژیشـدا پاداشتی گەورە کە لەگەڵ پێغەمبەران و ڕاستگۆیان و چاکەکاراندا دەبیت.

توانای کۆنترۆڵکردنی سۆزەکان

ئەگەر دەخوازیت لە چاوی خەڵکدا بەهێز بیت، دەبێت هێزەکە لە ناختەوە دەربچێت! ئەوەش مانای وایە هێز لە قوڵاییەکانی ناخی مرۆڤدایە، واتە لە ئەقڵی پەنهاندا. ئەگەر توانیت ئەم ئەقڵە شاراوەیە دووبارە بەرنامەڕێژ بکەیتەوە و باش ڕایبێنیت، ئەودەمە ئیرادەت بەهێز دەبێت و بڕیارەکانت یەکلایکەرەوە و دوابەدوای ئەوەش کەسێتیەکی نایاب و سەرکەوتووت دەبێت، بەڵام چۆن ئەقڵی پەنهان بەرنامەڕێژ بکەین کە بەشێکی نەستە و نایزانین و هەستی پێناکەین و نایبینین؟

مەسەلەیەك هەیە ناوی دووپاتکردنەوە و پێداگری و چاودێریکردنە، کاتێك مەسەلەیەك دووپات دەکەیتەوە و باوەڕت بە ڕاستودروستی هەیە و تا ماوەیەك لەسەری بەردەوام دەبیت، ئەقڵی پەنهان وەڵامدانەوەی بۆی دەبێت و باوەڕی پێدەکات، دۆزیومەتەوە کە باشترین ڕێگای بەرنامەڕێژکردنی ئەقڵی پەنهان بریتیە لەوەی لەسەر ڕێنماییەکانی قورئانی پیرۆز بەرنامەڕێژ ببیت، پێغەمبەر (ﷺ) بەمجۆرە بوو: ﴿ڕەوشت و ئاکاری بریتی بوو لە قورئان﴾.

کرداری لەبەرکردنی قورئان لە میانەی چەندبارە کردنەوەی ئایەتەکانەوە دەبێت، ئەم دووپاتکردنەوەیە کاریگەری هەیە لەسەر ئەقڵی پەنهان، بەتایبەت ئەگەر کرداری لەبەرکردنەکە هاوڕێ بوو بە تێگەیشتن و وردبوونەوە و تێڕامان. کاتێك ئەم ئایەتە لەبەر دەکەین کە دەفەرموێت: ﴿مَن كَانَ يُرِيدُ ٱلْعِزَّةَ فَلِلَّهِ ٱلْعِزَّةُ جَمِيعًا﴾فاطر/١٠، واتە: ئەوەی سەربەرزی و

پایەبڵندی دەوێت، با بزانێت هەموو سەربەرزی و پایەبڵندییەك هەر بۆ خوایە.

کاتێك وشەکانی ئایەتەکە دووپات دەکەینەوە و هەوڵدەدەین باوەڕی پێ بکەین، ئەقڵی پەنهانمان دڵنیا دەبێت لەوەی ناکرێت هێز و سەربەرزی و پایەبڵندی و کەرامەت لە دەرەوەی کتێبی خوا بن، هیچ مرۆڤێك ناتوانێت پایەبەرز و بەهێز بێت تەنها بە ڕەزامەندی پەروەردگار نەبێت.

سەربەرزی و پایەبەرزی بۆ خوایە و ئێمە لەوەوە وەریدەگرین، بۆیە دوای ئەوەی ئەم ئایەتە لە ئەقڵی پەنهاندا دەچەسپێت، ڕەفتارمان بەتەواوی دەگۆڕێت، لە هیچ بەدیهێنراوێك ناترسێت، چونکە تێدەگەین سەربەرزی و هێز، تەنها لەگەڵ خوادایە. بەوەی بەوپەڕی هەست و سۆزەکانمان لەگەڵ خوادا دەژین، هەر ئەوەیە هێزی ڕاستەقینە.

ژیان بریتیە لە کۆمەڵێك ڕووبەڕووبوونەوە، پێدەچێت سەرکەوتن بێت یان شکست، هێندە بەسە لە هەر ڕووبەڕووبوونەوەیەکدا هەست بە سەرکەوتن بکەیت تاکو ئەو سەرکەوتنە بەدەستبێت. لەبەرئەوە کاتێك ئەم ئایەتەدەخوێنیتەوە: ﴿إِن يَنصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۖ وَإِن يَخْذُلْكُمْ فَمَن ذَا الَّذِي يَنصُرُكُم مِّن بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾آل عمران/ ١٦٠، واتە: ئەگەر خوا سەرکەوتنتان پێببەخشێت ئەوە هیچ کەس ناتوانێت سەرکەوێت بەسەرتاندا، خۆئەگەر پشتتان بەربدات، ئەوە کێ هەیە دوای ئەو کۆمەکتان بکات و سەرتان بخات، دە با ئەوانەی باوەڕدارن هەر پشت بەخوا ببەستن.

ئایەتەکە متمانەیەکی گەورە لە ناخماندا بەرهەم دێنێت بەمەرجێك متمانەمان بەم وتەیە هەبێت و دەرکی بکەین خوا یارمەتیمان دەدات و

لەگەڵماندا دەبێت لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی هەر گرفت و کێشەیەکدا، ڕەنگە کێشەکانی ژیان لە شەڕ و جەنگەکان ناڕەحەتتریش بن!!

جێی سەرسامیە ئەم ئایەتە دوو لایەنی بۆ وێنە کێشاوین: ئیجابی و سەلبی و ڕێگای کرداری بۆ دەستەبەرکردنی لایەنی ئیجابی. لێرەدا سەرکەوتن هەیە و لەوێدا دواکەوتن و بەجێمان، هەردووکیشیان بە فەرمان و ئیرادەی خوان، ئەگەر پشتت بە خوا بەست و کاروباری خۆتت ڕادەستی ئەو کرد و دڵنیابووی هەر ئەو زاتە بەتوانایە بەسەر هەموو شتێکدا، ئەوا پەروەردگار سەرت دەخات و کێشەکانت بۆ چارە دەکات، ئەم متمانەیە (وەك زانایان دەڵێن) نیوەی چارەسەر پێکدێنێت!!

توانای ڕاستەقینەی خۆت دەرك بکە

زانایان لەو باوەڕەدان ئەو هێزانەی لەمرۆڤدا هەن گەورە و مەزنن، ئێمە کەمتر لە (٥٪)یان بەکاردێنین! هەموو مرۆڤێك هێزی کاریگەری هەیە، هێزی ئیرادە و تەرکیز و بیرکردنەوەی هەیە و بڕێکی گەورەش لە زیرەکی، وەلێ بەدەگمەن بەکاریان دێنێت. کەواتە پێویستە لەسەرمان فێر ببین چۆن ئەم هێزانە ئازاد بکەین و لێیان سوودمەند ببین.

ئەگەر ویستت کەسێتیت بەهێز بێت، دەبێت بڕوات وابێت کەسێتیت هێندە بەهێزە بەس بێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی کێشە و قەیرانەکان بە متمانەی سەرکەوتنەوە. پێویستە ئەم هێزانە بناسیت و فێرببیت چۆن سەرکەوتوانە وەبەرهێنیان بکەیت، دەتوانیت ئەو کارە بکەیت لەڕێی لێکۆڵینەوەی هەندێك لە سەرکەوتوانی ژیانەوە، باوەڕپشت هەبێت لەتواناتدا هەیە وەك ئەوان بیت.

لەیادمە چەند ساڵێك پێشتر ئەو کاتەی لە زانکۆ بووم، داوام لێکرا وانەیەکی سادە بدەم بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك، بڕوام وابوو لەو کارەدا ڕووبەڕووی ناڕەحەتی زۆر دەبمەوە، کە وادەی وانە (موحازەرە)کە هات خۆم بینیەوە چەند ڕستەیەك دەڵێم و پاشان هزرەکان لەلام تێکەڵ بوون و ئیدی نەمزانی چۆن تەواوی بکەم و کۆتایی بە وانەکە بهێنم، لەگەڵ ئەوەی بڕی زانیارییەکان کە ئامادەم کردبوو زۆریش بوو، کەچی وانەکە شکستی هێنا.

بەڵام لەدوای ئەوە و "پاش گەشەکردنی زانیارییەکانم دەربارەی خۆم" داوام لێکرا بیردۆزەکەم دەربارەی ئیعجازی ژمارەیی شرۆڤە بکەم، ئەوەش لەپێناو ئامادەکردنی فیلمێك دەربارەی ئەم بابەتە. بەوپێیەی فیلمەکە بۆ لیژنەیەکی زانستی و شەرعی نمایش دەکرێت و بایەخی خۆیی هەیە بۆیە لۆژیك فەرزی دەکات لەو وانەیەی کە پێشتر لەبەردەم هاوڕێکانمدا پێشکەشم کرد، پتر شپرزە ببم و بپەشۆکێم.

ئەمجارەیان کارێکی باشم ئەنجامدا، قەناعەتم بەخۆم کرد لەتوانامدا هەیە وانەیەکی درێژ پێشکەش بکەم و بەئاسانی دەربارەی شتگەلی گرنگ بدوێم. ئاکامەکە وەهابوو زمانم بەشێوەیەکی سەرنجڕاکێش جوڵا و هەستم بە کات نەکرد، وانەکە پتر لە (٢ کاتژمێر)ی خایاند!!

لەم دوو حاڵەتەدا هیچ شتێك نەگۆڕا، تەنها هێندە نەبێت تێگەیشتم کە هێزگەلێك لەناخمدا هەیە پێویستی بە ئازادکارێکە. من لەتوانامدا هەیە هەر کارێك بکەم کە کەسێکی تر پێی هەڵدەستێت. بەگوزارشتێکی تر: بۆ ئەوەی بتوانین هەر کارێك ئەنجام بدەین (چەند گرانیش بێت) دەبێت گومان ببەین و بڕوامان وابێت و دڵنیابین لەوەی دەتوانین ئەو کارە ئەنجام بدەین، دواجار لەو کارەدا سەرکەوتوو دەبین.

هێزی زمان

زمان هۆکاری بنەڕەتیە بۆ پەیوەندیکردن بەوانی ترەوە و دروستکردنی کاریگەری لەسەریان، لەبەرئەوەیە بەشێکی گرنگە لە هێزی کەسێتی. لە زانستی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری)دا زمان ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت لە دووبارە بەرنامەڕێژکردنەوەی بیروبڕوا و هزرەکان.

زۆر لە خەڵك گرفتاری کێشەی "ورد دەربڕین"ن لەوەی دەیانەوێت. کەسێك دەبینی هزرگەلی زۆری هەیە، وەلێ کاتێك دەیەوێت بدوێت نازانێت پێویستە چی بلێت، یاخود لەوانەیە لەیادی بچێت دەیەوێت چی بلێ یان لەو وتەیەیدا ڕاڕایە... باشە ڕێگای گونجاو کامەیە بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم نارەحەتیە کە کەسێتی و کاریگەری لەسەر ئەوانی تر لاواز دەکات؟

دەیان جار نەمتوانیوە گوزارشت لەوە بکەم کە دەمەوێت بیلێم، زۆرجار ڕاڕا و دوودڵ بووم لە وتنی دەستەواژەگەلێکی زۆر و هەندێجار لە هەندێك هەڵوێستدا دوودڵ بووم. لەوکاتەدا چارەسەرێکی گونجاوم نەدۆزیوەتەوە وێڕای ئەوەی ژمارەیەك کتێبی دەروونناسیم خوێندبووەوە.

لەڕاستیدا هەنووکە ڕێگایەکی نایابم بۆ دەستخستنی زمانێکی دروست و بەهێز دۆزیوەتەوە، ئەویش لەبەرکردنی قورئانی پیرۆزە.

لەکاتی لەبەرکردنی قورئاندا تێبینی خۆمم دەکرد، کاتێك ئایەتەکان دووبارە دەکەمەوە زمانم پتر نەرمونیان و زیاتر دەربڕ دەبێت.. قورئان هێزێکی مەزنی گوزارشتکردنت دەداتێ، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ إِنَّ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ يَهْدِى لِلَّتِى هِىَ أَقْوَمُ ﴾الإسراء/٩، واتە: بەڕاستی ئەم قورئانە هیدایەت بەخشە بۆ چاکترین ڕێگا و ڕێباز و بەرنامە.

کەواتە قورئـان هـەر کەموکوڕییـەك کـە گرفتـاریتی چارە دەکات. ئـەم قسەیەم لە ئەزموونی دڵنیایی خۆمەوە دەکەم.

لـەو گومانـەدام ئـەو بەرنامەڕێژییـەی خـوای گـەورە مرۆڤـی لەسـەر بەدیهێناوە لە قورئانی پیرۆزدا هەیـە، خوێندنـەوەی قورئـان و لەبـەرکردنی واتە تۆ پێکهاتن و بەرنامەڕێژی مێشکت دەگێڕیتەوە بۆ سنووری سروشـتی خۆی کە خوای گەورە لەسەری بەدیهێناویت. ئەگەر پرسیار لە هەر کەسێك بکەیت کە قورئان لەبەر دەکات هەمان هەواڵت پێ ڕادەگەیەنێت.

خوشك و برای خوێنەر!

وەك تێبینـی دەکـەیت شتێك نییـە زانایـان دەربـارەی هێـزی کەسـێتی ئاشکرایان کردبێت، قورئانی پیرۆز هەر پێشیان کەوتووە، لەبەرئەوە ئەگەر ویسـتت باشـترین کەسـێتی بەدەسـت بێنیـت تـەنها لەسـەرتە بـە ڕامانـەوە قورئان بخوێنیتەوە و کار بەوە بکەیت کە دەیخوێنیتـەوە، ئەمـە کـورتترین ڕێگایە بۆئەوەی کامەرانیی دونیا و دواڕۆژ یارت بێت.

دەکرێت وەك بوونەوەرێکی زیندوو تەماشای کەسێتی بکەین کـە گەشـە دەکات و دەگۆڕێت، لەبەرئەوە پێویستە بە ئاڕاسـتەیەکی باشـدا بیگـۆڕین. دەبێت بزانیت گۆڕان لـە ناخـەوە دەسـت پێـدەکات، دەبێـت ئـەم وتەیـەی پـەروەردگار لەبەربکـەیت کـە دەفـەرموێت: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ الرعد/١١.

چارەسەری ڕاڕایی و هەستکردن بە تاوانباریی

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) جەخت دەکەنەوە لەسەر بایەخی تەماشاکردنی سەرجەم ئەو کێشانەی توشت دەبن بەوەی قابیلیەتی چارەسەریان هەیە، بەڵکو پێویستە لەسەرت هەر کێشەیەکی سەلبی لە ژیانتدا وەبەرهێن بکەیت بۆئەوەی بیکەیتە شتێکی ئیجابی. توێژینەوە نوێیەکان دەریدەخەن کاتێك مرۆڤ بەجۆرێك تەماشای شتێکی سەلبی دەکات وەك ئەوەی دەگونجێت ئیجابی و بەسوود و کارا بکرێت، بەڕاستیش بەوجۆرەی لێدێت.

هەریەکەمان لە ژیانیدا ڕووبەڕووی هەندێك چەرمەسەری یان کێشە و بێزاری دەبێتەوە، تواناى مرۆڤ چەند گەورەتر بێت لەگۆڕینی نەرێنی بۆ ئەرێنی، ئەو مرۆڤە بەتواناترە لە زاڵبوون بەسەر ڕاڕایی و ترس و گرێی هەست بە تاوان کردندا.

کەواتە گرنگترین کارێك کە دەکرێت شەڕ بۆ خێر بگۆڕێت ئەوەیە بە چاویلکەی ئیجابی بوونەوە تەماشای شتە سەلبیەکان بکەیت، هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز کردوویەتی کاتێك دڵنیایی داوینەتێ ئەو شتانەی وەها گومان دەبەین شەڕ و خراپەن ڕەنگە لە پشتیانەوە خێر و چاکەی زۆر هەبێت، ئەوەش ترۆپکی ئیجابی بوونە لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕووداوەکاندا، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ شَرّٞ لَّكُمۡۚ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ وَأَنتُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ﴾البقرة/٢١٦، واتە: لەوانەیە شتێکتان لا ناخۆش بێت کەچی خێر لەوەدابێت، هەروەها لەوانەیە

شتێکتان پێ خۆش بێت کەچی شەڕ لەوەدا بێت، بێگومان هەر خوا خۆی دەزانێت (خێر لەچیدایە)، ئێوە نایزانن.

ئەم ئایەتە پێشینەیەکی زانستی دەنوێنێت لە زانستی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری)دا، چونکە تەنها بە جێبەجێکردنی ئایەتەکە کاریگەرییەکی ئیجابی سەرنجڕاکێش دروستدەبێت، کە کاردانەوەی تەواوی لەسەر ژیانی دەروونیمان دەبێت... هەر ئەمەیە -خوێنەری بەڕێز- بۆ سالآنێکی درێژ ئەزموونم کردووە تا ئەم ئایەتە بووە بیروباوەڕێکی چەسپاو کە ڕۆژانە مومارەسەی دەکەم!

چارەسەری خەمۆکیی

زانایانی دەروونناس دەڵێن: "باشترین ڕێگاچارەی زۆر لە نەخۆشییە دەروونییەکان و بەتایبەت خەمۆکی ئەوەیە متمانەت بە شیفا زۆر بێت، دڵنیایی تەواوت هەبێت باش دەبیت، بەڕاستیش باش دەبیت. زانایان هەوڵیاندا ڕێگاگەلێك بدۆزنەوە بۆ چاندنی متمانە لە دەروونی نەخۆشەکانیاندا، بەڵام تەنها یەك ڕێگای کارایان دۆزیەوە ئەویش ئەوەیە متمانە بەهۆی پزیشکی چارەسەرکارەوە لەدەروونی نەخۆشدا بچێنن.

ئەو نەخۆشەی متمانەیەکی تەواوی بە پزیشکەکەی هەیە، ئاکامگەلێك بەدەستدێنێت زۆر باشتر لەو نەخۆشەی متمانەی بە پزیشکەکەی نییە، هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز کردوویەتی لەگەڵ یەك جیاوازی کە پزیشکەکە لە قورئاندا خوای پەروەردگارە!! خوای گەورە توشی ئەم کەموکوڕیە دەروونییەی کردوویت و هەر لەتوانای خۆیشیدایە ئەم زیانەت لێ دووربخاتەوە، بەڵکو لەتوانایدایە بیگۆڕێت بە خێر و چاکەی زۆر، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ ۚ يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦ ۚ وَهُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾يونس/١٠٧، واتە: (ئەی مرۆڤ) ئەگەر خوا توشی ناخۆشی و زیانێکت بکات، ئەوە هیچ کەس ناتوانێت فریات بکەوێت و لەسەرتی لابەرێت جگە لەو زاتە، یاخود ئەگەر بیەوێت توشی خێر و خۆشیەکت بکات، ئەوە هیچ کەس ناتوانێت بەری فەزڵ و بەخششی خوا بگرێت، هەر

کام کە بیەوێت لە بەندەکانی بەهرەوەر دەکات (لە ناز و نیعمەتانی بێشومار) ئەو زاتە هەمیشە لێخۆشبوو و میهرەبانە.

ئەم ئایەتە پیرۆزە لە ناڕەحەتترین بارودۆخەکاندا سەراسیمای لە ژیانمدا دروستدەکرد، هەر کە بە دۆخێکی ناڕەحەتدا تێپەڕدەبووم دەستبەجێ بیری ئەم ئایەتەم دەکەوتەوە، دڵنیابووم ئەم حاڵەتەی گرفتاریم بە فەرمانی پەروەردگارە. خوای گەورە بەتوانایە لە گۆڕینی زیان بۆ خێر و چاکە، هیچ کەس ناتوانێت ڕێگری خێر و چاکەم لێبکات، دڵم ئارام و لەحاڵەتێکی توندی پڕ لە خەمۆکی دەگۆڕام بۆ حاڵەتی ڕۆحیی لێوان لە خۆشی و گەشبینی، بەتایبەت کە دەمزانی بارودۆخی خراپ بە ویستی خوای پەروەردگارە، من پێی ڕازیم چونکە خوام خۆشدەوێت و هەر شتێکیشم خۆش دەوێت کە خوا بۆم بڕیار دەدات.

پرسیارم لێرەدا بۆ تۆ، خوێنەری بەڕێز! ئایا ڕازیی نیت خوای گەورە پزیشکت بێت، کە سەرچاوەی خێر و چاکەیە، هەر ئەو زاتە بەڕێوەبەری ژیانتە؟ ئەگەر لەگەڵ خوا ژیایت ئایا لەو باوەڕەدایت کەسێك هەبێت بتوانێت زیانت پێبگەیەنێت (لەکاتێکدا کە خوات لەگەڵدایە)؟!

چارەسەری تێکشکان

ئەو ڕووداو و کێشانە چەند زۆرن کە ڕۆژانە بەسەر مرۆڤدا دادەبارن! دەبینێت چەندین جۆری تێکشکان دزەی بۆ دەکەن بەهۆی دەستەبەرنەبوونی خواستەکانیەوە. تێکشکان حاڵەتێکە مرۆڤ پێیدا تێپەڕ دەبێت هەرکات لە بەدەستهێنانی کارێکدا شکست دێنێت، لە حاڵێکدا کە تێکشکان لە سنوورێك تێپەڕی ئەودەمە دەگۆڕێت بۆ نەخۆشییەکی چارەسەر گران.

گەر لەنێو هۆیە نوێیەکانی چارەسەر گەڕاین چارەسەرێکی پێشنیارکراو دەبینین لەلایەن "د.ئەنتۆنی ڕۆبێنز" کە بەیەکێك لە دیارترین ڕاهێنەرانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) دادەنرێت. ئەم توێژەرە جەخت دەکاتەوە کە باری دەروونی کار لە دۆخی جەستە و جوڵە و ڕواڵەتی مرۆڤ دەکات، لەبەرئەوە کەسی توشبوو بە تێکشکان (بێئومێدی) خەم و بێتاقەتی لەسەر دەردەکەوێت و بە گرانی هەناسە دەدات و هێواش دەدوێت.

"ڕۆبینز" پێشنیار دەکات شاد و دڵخۆش خۆت دەربخەیت و دواجار وردە وردە شادی داتدەپۆشێت. باشترین حاڵەت ئەوەیە خۆت بەدەستەوە بدەیت بۆ قەدەری خوا، خەم و بێزارییەکانت لەیاد بکەیت و لە حاڵەتێکی ڕامان و ڕۆحانیەتدا بژیت. هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدات و دەفەرموێت: ﴿وَمَن يُسْلِمْ وَجْهَهُۥٓ إِلَى ٱللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ ٱسْتَمْسَكَ بِٱلْعُرْوَةِ

ٱلْوُثْقَىٰۗ وَإِلَى ٱللَّهِ عَٰقِبَةُ ٱلْأُمُورِ ﴾لقمـان/٢٢، واتـه: ئـه‌و كه‌سـه‌ی ڕووبكاتـه پـه‌روه‌ردگاری و كاره‌كـانی هـه‌مووی بگێڕێتـه‌وه بـۆ لای ئـه‌و، له‌كاتێكـدا ئاده‌میزادێكی چاكه‌خوازه، ئه‌وه به‌ڕاستی مانای وایه ده‌ستی به به‌هێزترین هۆكـاره‌وه گرتـووه، سـه‌رئه‌نجامی هـه‌موو كـارێكیش هـه‌ر بـۆلای خـوا ده‌گه‌ڕێته‌وه.

چاره‌سه‌ری هه‌ڵچوونه‌كان

ئاماره‌كان پێمـان ڕاده‌گه‌یـه‌نن كـه سـالآنه تـه‌نها لـه ئـه‌مریكا زیـاتر لـه (٣٠٠هه‌زار) مرۆڤ كتوپڕ به جه‌ڵته‌ی دڵ ده‌مرن. توێژینه‌وه‌كان ده‌ریده‌خـه‌ن كه تـوڕه‌یی و هه‌ڵچـوون هـۆی سـه‌ره‌كین بـۆ زۆر لـه نه‌خۆشـییه‌كانی دڵ و فشاری خوێن و ڕاڕایی ده‌روونی.

به‌لآم زانایان چـۆن پێشـنیاری چاره‌سـه‌ری ئـه‌م گرفتـه ده‌كـه‌ن كـه لـه ناڕه‌حـه‌ترین ئـه‌و كێشـانه‌یه كـه به‌نزیكـه‌یی هـه‌موو مرۆڤـه‌كان پێـوه‌ی گرفتارن؟ زانایان جه‌خت ده‌كه‌نه‌وه له‌سـه‌ر بایـه‌خی ڕامـان و هێوربوونـه‌وه (إسترخا) و هه‌نـدێجاریش پێـداگری له‌سـه‌ر دووركه‌وتنـه‌وه لـه سه‌رچـاوه‌ی تـوڕه‌یی و هه‌ڵچـوونه‌كان ده‌كـه‌ن... هه‌نـدێك لـه توێـژه‌ران واده‌بیـنن چاره‌سه‌ری توڕه‌یی به مه‌شقكردن ده‌بێت له‌سه‌ر توڕه نه‌بوون!!

من بینیم كتێبی خوا پێش ئه‌و زانیاریانه كه‌وتووه له قسـه‌كردن له‌سـه‌ر چاره‌سه‌ری ئه‌م كێشه‌یه. هه‌ر مرۆڤێـك كـه تـوڕه ده‌بێـت، لێدانـه‌كانی دڵـی زیادده‌كـات و په‌سـتانی خـوێنی به‌رزده‌بێتـه‌وه، قورئـانی پـیرۆز جـه‌خت

دەکاتەوە لەسەر بایەخی ئەوە کە دڵت ئاسودە و ئارام بکەیت و هەر نیگەرانی و ڕاڕایی و زیادە لێدان یان پڕبوونی بڕی خوێن کە دڵ پاڵی دەدات، دووربخەیتەوە، بەڵام ئاخۆ ئەم ئارامیە چۆن بەدەست بێنین؟!

فەرمانێکە لەوپەڕی سانایدا، هەر کات هەڵچوویت یان تورە و ڕاڕا بوویت، هێندە بەسە یادی خوا بکەیت و مەزنی بەدیهێنەری توانا بێنیتە یاد، بەو کارەت ئەو شتەی لە پێناویدا هەڵچوویت لەلات بچووك دەبێتەوە. هەربۆیە پەروەردگار دەربارەی سیفەتێکی گرنگ کە پێویستە هەموو باوەڕدارێك هەیبێت، دەفەرموێت: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴾الرعد/٢٨، واتە: ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و دڵ و دەروونیان ئارام دەبێت بە قورئان و پەیامەکەی خوای پەروەردگار، ئاگادارین دڵەکان هەر بە قورئان و یادی خوا خۆشنوود دەبن و دەحەوێنەوە.

چارەسەری ترس لەئاینده

کێشەیەك هەیە بەنزیکەیی هەریەکەمان گرفتارینی، ئەویش بریتیـە لـە ترس لە "ئایندەی ماددی" ، ئەگەر دەربڕینەکـە دروسـت بێت.. بۆنموونـە یەکێکمان دەترسێت لە کارەکەی دەربکرێت و کتـوپڕ بـەبێ موچـە و پـارە خۆی ببینێتەوە یان کەسێك دەترسێت پارە و سامانەکەی لەدەست بدات و لـە دەوڵەمەندیـەوە هـەژار بکـەوێت. یـەکێکی ترمـان دەترسـێت بـەهۆی بەرزبوونەوەی نرخەکان یان کەمیی ڕۆزی یان زیان لەبازرگانیدا سامانەکەی کەم بکات... و بەوجۆرە.

زۆر کەس گرفتـاری ئـەم جـۆرە کێشـەیەن، مـن یـەکێك بـووم لەوانـە... لەیادمـە کاتێـك وادەی دانـی کرێـی خانووەکـەم دەهـات و هـیچ پارەیـەکم پێنەبوو، توشی نیگەرانی و تـرس لـە ئاینـدە دەبـووم و ئـەوەش بەشـێکی گەورەی کاتی دەگرتم، کاتێکی زۆرم بەهـەدەر دەچـوو لـە مەسـەلەگەلێکدا کە سودێکم لێنەدەبینی، ئەویش بیرکردنەوەی بێسوود بوو لە کێشەکە.

بـەڵام بـەهۆی خوێندنـەوەی کتێبـی خـوا و بیرکردنـەوەی زۆرم لـەو ئایەتانەی جەخت دەکەنەوە خوای پەروەردگار ڕۆزیدەری مرۆڤەکانـە، هـەر خۆیشی چارەسەری ئەم کێشەیەم بۆ دەکـات، لەئەنجامـدا هـەر کـە وادەی کرێی خانوو دەهات هەندێك پارەی زیادەشم دەما، سوپاسی پـەروەردگارم دەکرد و لە هەستکردن بەترس لە ئایندەوە دەگۆڕام بۆ هەستکردن بـەوەی کێشەی ئاینده بوونی نییە، چونکە خوای پەروەردگار ڕۆزیـم دەدات، ئیـدی

زۆر بیرم لە هۆکارەکان نەدەکردەوە چونکە هۆی هۆکارەکان (خوای گەورە) هەیە.

بەمجۆرە کاتی کارای زۆرم هەیە تاکو وەبەرهێنی بکەم لە خوێندنەوەی قورئان یان زانینی نوێیەکانی زانست یاخود نووسین. لەبەرئەوە خوێنەری بەڕێز! ئامۆژگاریت دەکەم هەر کات بە کێشەیەکی لەوجۆرەدا تێپەڕیت، ئەو وتەیەی پەروەردگارت لەبیربێت کە دەفەرموێت: ﴿ وَكَأَيِّن مِّن دَآبَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا ٱللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ ۚ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ﴾العنكبوت/٦٠، واتە: زۆر زیندەوەر هەیە ڕزق و ڕۆزیی خۆیان نەداوە بەکۆڵی خۆیاندا (کەچی خوا پەکیان ناخات و لە برساندا نامرن)، چونکە خوا ڕزقی ئەوانیش و ئێوەیش دەدات، بێگومان ئەو زاتە بیسەر و زانایە.

هێزی گۆڕان

سالآنێکی درێژ بـوو خـەونم بـەوەوە دەبینـی کۆمـەڵێك شـت لـە ژیانمـدا بگـۆڕم، بـەلآم هەوڵـەکان بـە شکسـت کۆتاییـان دەهـات، دەمبینـی بـار و وەزعەکان لە حاڵی خۆیاندا دەمێننـەوە، تـاکو ڕووداوێکـی گـرنگ ڕوویـدا و هەموو شتەکانی گۆڕی، ئەویش بەهۆی قورئانی پیرۆزەوە بوو.

بەر لە بیست ساڵ وابەستەبووم بەم کتێبەوە (قورئانی پیرۆز)، کۆمەڵێك شتی سەرنجڕاکێشم ئاشـکراکرد کـە پێشـتر نەمـدەزانین. ڕەنگـە گـرنگترین شتێك قورئان لە مندا دروستیکرد بێدارکردنەوەی هێزی گـۆڕان بووبێـت لـە ناخمدا، ئـەو هێـزەی بـە شـاراوەیی و نووسـتوویی مایـەوە تـاکو وشـەکانی قورئان هاتن بۆ بێدارکردنـەوەی و لـەدوای ئـەوە دەسـتی بـە مومارەسـەی چالاکیەکانی کرد.

ئەوە هێزێکی شاراوەی زەبەلاحە لە ناخی هەریەکەماندا، دەکرێت نـاوی بنێم "هێزی گۆڕان". ئەم هێزەیە وەها لە مرۆڤ دەکات دەوڵەمەند بێـت، وا لە کەسێکی تر دەکـات داهێنـەربێت و هەنـدێك خـەڵك ببنـە سـەرکردە یـان هونەرمەند یاخود زانا... هەوڵـدەدەم لەگەڵمـدا بتانبـەم بـۆ گەشـتێکی نێـو قولآییەکان کە ئەو هێزەی تیادا نیشتەجێیە و نایبینین، وەلێ دەکرێت بـۆی بچین و بەشێوەیەکی نموونەیی وەبەرهێنی بکەین.

هێزی گۆڕان لەناختدایە

لەسەرەتادا دەخوازم پێتان ڕابگەیەنم ئەم هێزە لە هەریەکەماندا هەیە، ئەو چاوەڕێت دەکات لە خەو بێداری بکەیتەوە، تاکو چێژ لە ژیان وەربگریت و وەك ئەوەی سەر لەنوێ لەدایك بووبیتەوە بژیت، بەلاَم هەندێك بەربەست هەن ئەم هێزە ڕووپۆش دەکەن و ڕێگریت دەکەن لەوەی پێیبگەیت، ئەی چارە چییە؟

سەرەتا پێویستە زانیاریت بە بوونی هێزی گۆڕان هەبێت لە قولاَییەکانی ناختدا، متمانەیەکی ڕەهات هەبێت کە بەو هێزە دەگەیت، بەوشێوەیە تۆ نیوەی ڕێگات بەرەو گۆڕان بڕیوە. دەتوانیت بگەیتە ئەو متمانەیە و قەناعەت بەخۆت بهێنیت کە دەگۆڕێیت، چونکە خوای گەورە داوای ئەوەت لێدەکات، خێزان و خانەوادەکەت داوای ئەوەت لێدەکەن، ژیان داوای گۆڕانت لێدەکات!

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡ﴾الرعد/١١، واتە: بێگومان خوا بارودۆخی هیچ نەتەوە و گەلێك ناگۆڕێت، هەتا ئەوان ئەوەی بە خۆیان دەکرێت نەیگۆڕن و نەیکەن!

کەواتە گۆڕانێك هەیە دەبێت لە ناخی دەروونەوە دەستپێبکات، ئەوەش دەبێتە گۆڕینی بارودۆخی دەوروبەرت، ئەم وتەیە وتەی خوای میهرەبانە و دەبێت متمانەی تەواومان پێی هەبێت.

گەر لە هەموو شتێکی دەوروبەرت ڕابمێنیت دەبینیت لە گۆڕانێکی بەردەوامدان، ئەو ئاوەی دەیخۆیتەوە، ئەو خۆراکەی دەیخۆیت، تەنانەت خەڵکی دەوروبەریشت دەگۆڕێن، ئیدی بۆچی لەسەر حاڵی خۆت دەمێنیتەوە؟ هەر دەبێت ڕێوشوێنێك بگریتە بەر گرەنتیدەر بێت بۆ

کامەرانی دونیا و دواڕۆژت.

خوشـكم! بـرام! لـەو سـاتەی نیـەتت وایـە بگۆڕێیـت، دەبینیـت خـوا لەگەڵتدایە، پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾العنكبوت/٦٩، واتە: ئەوانەی لـەپێناو ئێمـەدا و بـۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی ئێمە هەوڵ و كۆششیان كردووە و خۆیان مانـدوو كـردووە، سـوێند بـەخوا بەڕاسـتی ئەوانـە ڕێنمـویی دەكـەین بـۆ هـەموو ڕێگایەكی چاك و دروسـتی خۆمـان، بێگومـان خـوای پـەروەردگار هەمیشە لەگەڵ چاكەكارانە.

لەگەڵمدا لەم ئایەتە ڕابمێنە چەندت هێز دەداتێ بۆ گۆڕینی خۆت بەرەو باشتر و بەو ئاڕاستەیەدا كە خوای گەورە لێت ڕازی بێت، چونكە مەبەست لـە جیهـاد لـە ئایەتەكـەدا جیهـادی دەروون و جیهـادی زانسـت و جیهـادی بانگـەواز بـۆ لای خـوا و جیهـادی ئارامگرییـە لەسـەر ئـازاری خـەڵك... لەبەرئەوەی ئەم ئایەتە لە مەككە دابەزیوە و لەوكاتەدا جیهـاد بـە شمشـێر فەرز نەكرابوو، كەواتـە ئایەتەكـە دەربـارەی گۆڕانێـك دەدوێـت كـە دەبێـت سەرەتا لە دەروونتدا ئەنجامی بدەیت، پاشان لە خەڵك و دەورووبەرتدا.

تەكنیكەكانی گۆڕانی سەركەوتوو

هۆی سـەرەكی لـەوەدا كـە زۆر لـە خـەڵك نـاگۆڕێن ئەوەیـە كـە دەركـی شتێكیان نەكردووە دەربـارەی هێـزی گـۆڕانی نێـو ناخیـان، لەبەرئـەوە لـە حاڵی خۆیاندا دەمێننەوە. دەتوانم لە نهێنیەك ئاگادارت بكەمەوە خوێنەری ئـازیز! زۆرینــەی داهێنانــەكان كــە لــە ژیانمــدا بەدەســتم هێنــاون دوای خوێندنەوەی نهێنیەكانی ئەم گۆڕانە و جێبەجێكردنی تەكنیكەكانی بووە.

چەند تەکنیکێك هەن دەبێت فێریان ببیت و مومارەسەیان بکەیت تاکو بەرزترین ئاکامەکان بەدەست بهێنیت. گرنگترین خاڵ ئەوەیە سەرلەنوێ بەرنامەڕێژی خۆت بکەیتەوە. هەریەکەمان لە ژیانماندا لەسەر بەرنامەیەکی دیاریکراو ڕاهاتووین و زۆرجار ئەم بەرنامەیە دەست بەسەر ڕابردوو و ئێستاماندا دەگرێت، بەڵام ئایا دەکرێت بەرنامەیەکی نوێ ئامادە بکەین لەڕێیەوە کۆنترۆڵی ئایندەمان بکەین؟

گرنگترین تەکنیك لە گۆڕاندا ئەوەیە دەرکی ئەو ڕاستییە بکەیت کە گۆڕانەکە تەنها بە فەرمانی پەروەردگار ڕوودەدات! لەگەڵمدا لەم وشە ئیلاهیانە ڕابمێنە: ﴿وَمَاكَانَ لِنَفْسٍ أَن تُؤْمِنَ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ﴾یونس/١٠٠، واتە: هیچ کەس بۆی نییە باوەڕبهێنێت (هەتا هەوڵنەدات و خۆی ماندوو نەکات و بیرنەکاتەوە و) ویستی خوایشی لەسەر نەبێت.

داوا لە خوای پەروەردگار بکە ڕێنوێنیت بکات بۆ کورتترین ڕێگای گۆڕان، ئەو زاتەیە بەدیهێناویت و هەر ئەویش بەرژەوەندیت دەزانێت، ئەو لەتۆ زاناترە بە ئایندەت، کە ئەو داوایە دەکەیت هەست بە هێزێکی گەورە دەکەیت لە ناختدا لەدایك دەبێت، چونکە ئەوەی تۆ پەنای بۆ دەبەیت و هێزی لێوەردەگریت مەزنترین و ڕەهاترین هێزە، ئیدی لەدوای ئەوە لە کێ دەترسیت؟!

خاڵێکی تری گرنگ ئەوەیە دەبێت سوود لە ئەزموون و هەڵەکانی ئەوانی تر وەربگریت، دەتوانیت مومارەسەی ئەم خاڵە بکەیت بە چاودێریکردنی هەڵسوکەوتی ئەوانی تر و مەودای شکست یان سەرکەوتنی ئەو هەڵسوکەوتانە، واتە زانیاری و ئەزموون لە تاقیکردنەوەکانی ئەوانی تر وەربگرە، ئەمەیە ئەو مرۆڤە زیرەکەی هاوشێوەی ئەو بازرگانە

سەرکەوتووەیە کە هیچ شتێك زیانێك ناکات، بەڵکو لە حاڵەتی قازانجی بەردەوامدایە... پێویستە بە باشی چاودێری و شیکاری بکەیت و پەندەکان پوخت بکەیتەوە.

هەوڵبدە بە پشتبەستن بە خوا بڕیاری دروست بدەیت، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿فَإِذَا عَزَمۡتَ فَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلۡمُتَوَكِّلِينَ﴾آل عمران/١٥٩، واتە: ئەگەر بڕیارتدا (کارێك ئەنجام بدەیت، ئەنجامی بدە و پشت بەخوا ببەستە، چونکە بەڕاستی خوا ئەوانەی خۆش دەوێت کە پشتی پێ دەبەستن.

لەگەڵ ئەم پشتبەستنە بە خوای گەورە -بڕوام پێبکە- تاکە بڕیارێکی هەڵەش نادەیت، بەڵکو دەبینیت سەرجەم بڕیارەکانت دروستن و سەرکەوتنت بۆ بەدەست دێنن، لەبەرئەوەی پەروەردگار ڕێنمایی کردوویت. بۆیە ئەو کەسەی پشت بە خوای پەروەردگار دەبەستێت، هێندەی بەسە، خوای پەروەردگار ئیلهامی بڕیاری دروستی دەداتێ، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓ﴾الطلاق/٣، بەو مانایەی کە تەنها ئەوی بەسە و پێویست ناکات پشت بە جگە لەو ببەستێت!

بڕیاردانە دروستەکانت متمانە بەخۆبوونت بەهێزتر دەکەن، لەدوای هەموو بڕیارێکی دروستەوە هەست بە سەرکەوتن و هێز دەکەیت. پاشان هەست دەکەیت ئەوا وردە وردە کۆنترۆڵی ژیانت دەکەیت، هەست دەکەیت وەختە دەست بەسەر کرداری گۆڕانەکەدا بگریت و لەتواناتدا هەیە گەشە بە خۆت بدەیت.

تەکنیکێکی زۆر گرنگ هەیە ئەویش ئەوەیە بە درێژی بیر بکەیتەوە و بەراوردی خۆت بکەی بارودۆخت چۆن دەبێت ئەگەر لەسەر باری خۆت

مایتەوە، چۆن دەبیت ئەگەر گۆڕایت یان بڕیاری گۆڕانت دا! بۆنموونە بەراورد دەکەیت لەنێوان ژیانی بەدبەختی کە تێیدایت و ژیانی بەختەوەری کە گۆڕانەکە بۆت دەستەبەر دەکات؟!

ئەم بەراوردە زۆر پێویستە بۆئەوەی پاڵنەرێکی گرنگت بداتێ لە گۆڕاندا، لەیادمانە کە قورئان لێوانە لە بەراوردەکان، بۆنموونە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾الزمر/٩، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ)) بڵێ: ئایا ئەو کەسانەی دەزانن و شارەزان، وەك ئەوانەن کە هیچ نازانن و شارەزاییان نییە؟

شێوازی بەراورد خۆشەویستی و حەزی گۆڕانی بەرەو باشتر لە دەروونی مرۆڤدا دەوروژێنێت، بەڵام هەرگیز پەلە لە گۆڕاندا مەکە، چونکە یەکێك لە گرنگترین تەکنیکەکانی گۆڕان بریتیە لە ئارامگریی... گوێ ڕادێرە بۆ ئەو وشانەی موسا پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت) لە ناڕەحەتترین بارودۆخدا بە نەتەوەکەی خۆی وت: ﴿قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا ۖ إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۖ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾ الأعراف/١٢٨، واتە: موسا بە نەتەوەکەی وت: داوای کۆمەك و پشتیوانی لەخوا بکەن و دان بە خۆدا بگرن و ئارامگر بن، بەڕاستی زەوی موڵکی خوایە و دەیسپێرێت بە هەرکەس لە بەندەکانی کە خۆی بیەوێت، سەرئەنجامیش هەر بۆ پارێزکارانە.

کەواتە گۆڕان دێت، بەڵام پێویستە پەنا بۆ پەروەردگار ببەین و داوای کۆمەکی لێ بکەین و پشتی پێببەستین، ئارام بگرین، خوای پەروەردگار هەموو ئەوەمان دەداتێ کە ئارەزووی دەکەین.

لە نهێنییەکانی کامەرانی

خوای پەروەردگار فەرمانی پێداوین لەو کەسانە ببوورین کە خراپەیان لەگەڵ کردووین تەنانەت ئەگەر نزیکترین کەسیش بن لێمانەوە، نهێنی ئەو کارە چییە؟ بۆچی قورئان فەرمانی لێبوردەیی بەردەوامان پێدەدا ئەگەر لە هاوسەر و منداڵەکانیشمان بێت؟ پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّ مِنۡ أَزۡوَٰجِكُمۡ وَأَوۡلَٰدِكُمۡ عَدُوّٗا لَّكُمۡ فَٱحۡذَرُوهُمۡۚ وَإِن تَعۡفُواْ وَتَصۡفَحُواْ وَتَغۡفِرُواْ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٞ رَّحِيمٌ﴾التغابن/١٤، واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە، هەندێك لە هاوسەرانتان یان هەندێك لە ڕۆڵە و نەوەکانتان دوژمنتانن. جا ئێوەش وریا بن و خۆتان بپارێزن لێیان، ئەگەر چاوپۆشی لە هەڵەیان بکەن و واز لە ئازاردانیان بهێنن و لێیان ببورن، ئەوە چاك بزانن خوا لێخۆشبووە و میهرەبانە.

بێگومان وەك باوەڕدار دەبێت بڕوامان وابێت هەموو ئەوەی قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدا سوود و چاکەی تێدایە، هەموو ئەوەش کە نەهیمان لێی دەکات خراپە و زیانی تێدایە. باشە سوودەکانی لێبوردەیی چین؟ زانایانی بایەخدەر بە کامەرانی مرۆڤ بەم دواییانە چ ڕاستیگەلێکی زانستیان لەوبارەیەوە دیوەتەوە؟

هەموو ڕۆژێك زانایان لە شتێکی نوێ دڵنیا دەبن لە گەشتیاندا بۆ چارەسەری نەخۆشییە قورس و بێدەرمانەکان، دواهەمینی ئەو دۆزینەوانە ئەوەیە کە توێژەران دەربارەی نهێنییەکانی لێبوردەیی دیتیانەوە!! بەم دواییانە زانایانی دەروونناس دەرکی بایەخی لە خۆ و لە ژیان ڕازیبوون و

بایەخی ئەم ڕەزامەندیە لـە چارەسـەری زۆر لـە پەشێویە دەروونیـەكانیان كـردووە... لـە لێكۆڵینەوەیەكـدا كـە لـە گۆڤـاری (دراسـات السـعادة) دا بڵاوكرایـەوە ڕوون بـووەوە كـە پەیوەندییـەكی تونـدوتۆڵ هەیـە لـەنێوان (لێبوردەیی و لێخۆشبوون) لەلایـەك و (كامـەرانی و ڕەزامەنـدی) لەلایـەكی ترەوە.

چەند كەسێكیان هێناوە و لێكۆڵینەوەیەكی وردیان لەسەر ئەنجامداون، لەواقیعی كۆمەڵایەتی و بارودۆخی ماددی و مەعنەویان كۆڵیونەتەوە، چـەند پرسیارێكیان ئاڕاستە كردوون كە بە كۆ ئاماژەیەك دەدەن لەسەر كامەرانی مرۆڤ لە ژیاندا.

جێی سەرسامی بوو ئەو كەسانەی پتر كامـەران بـوون ئەوانـە بـوون كـە زیاتر لێبوردە بوون لەگەڵ خەڵك!! لـەدوای ئـەوە بڕیاریانـدا تاقیكردنـەوە بكـەن بـۆ ئاشـكرا كردنـی پەیوەنـدی نێـوان لێبـوردەیی و گـرنگترین نەخۆشییەكانی سەردەم (نەخۆشی دڵ)، سـەرلەنوێ جێـی سەرسـامی بـوو ئەو كەسـانەی ڕاهـاتبوون لەسـەر لێبـوردەیی و لێبـوردن و خۆشـبوون لـەو كەسانەی خراپەیان لەگەڵ كردوون، لەوانەن كە كەم هەڵدەچن.

بە ئاكامی ئـەم لێكۆڵینەوانـە دەركـەوت: كەسـە لێبوردەكـان گرفتـاری بەرزە پەستانی خوێن نین، كاری دڵیان ڕێكوپێكی پتری هەیە وەك لـەوانی تر، توانای داهێنانیان زیاترە... چەند لێكۆڵینەوەیەكی تر سـەلماندیان كـە لێبوردەیی تەمەن درێژ دەكات، مرۆڤە تەمـەن درێـژەكان ئەوانـەن كـە پـتر لێبوردەن، بەڵام بۆچی؟!

ئەم لێكۆڵینەوەیە ئاشـكرایكرد ئـەو كەسـەی خـۆی لەسـەر لێبـوردەیی ڕادێنێت، هەر هەڵوێستێك لەدوای ئەوە ڕووبەڕووی دەبێتـەوە هـیچ تووشـی ڕاڕایـی دەروونـی یـان بەرزبوونـەوەی پەسـتانی خـوێنی ناكـات و ئـەوەش

ماسولکەی دڵی لە ئەدای کارەکەیدا ئاسودە دەکات. هـەروەها ئـەم کەسـە لێبوردەیە بەدوور دەبێت لە خەونە بێزارکـەرەکان و لـە نیگـەرانی و ڕاڕایـی کە بەهۆی بیرکردنەوەکانیەوە دروست دەبن بۆ تۆڵەسەندنەوە لەو کەسـەی خراپەی لەگەڵ کردووە.

زانایان دەڵێن: تۆ هەڵوێستێکی بێزارکەر کە توشت هاتووە لەبیر بکەیت زۆر باشتر و بەسوودترە لەوەی کە کات بەفیڕۆ بدەیت و وزەیەکی گـەورەی مێشکت لە بیرکردنەوە لە تۆڵەسـەندنەوەدا خـەرج بکـەیت! لێخۆشـبوون و لێبـوردەیی ناڕەحـەتی و ماندوویـەتی زۆر بـۆ مـرۆڤ دەگێڕێتـەوە، ئەگـەر ویسـتت دوژمنەکـەت شـاد بکـەیت بـیر لـە تۆڵـە لێسـەندنەوەی بکـەرەوە، چونکە تۆ تاکە دۆڕاو دەبیت!!

لێکۆڵینـەوەکان دەریانخسـتووە کـە لێبـوردەیی و لێخۆشـبوون ڕێـژەی مردنی خانە دەماریەکان لە مێشکدا کەم دەکاتەوە، لەبەرئەوە مێشکی ئـەو خەڵکەی لەسەر لێبوردەیی و لێخۆشبوون ڕاهـاتوون قـەبارەی گـەورەترە و کـاراترن... هەنـدێك توێژینـەوە هــەن جـەخت دەکەنـەوە کـە لێبـوردن کۆئەندامی بەرگری مرۆڤ بەهێز دەکات و دواجار چەکێکیشە بۆ چارەسـەری نەخۆشییەکان!!

بەهۆی بایەخی زۆر گەورەی بابەتی لێبوردەییەوەیە خـوای پـەروەردگار خـۆی ناونـاوە (العفـو)، وەك دەفـەرموێت: ﴿إِن تُبۡدُواْ خَيۡرًا أَوۡ تُخۡفُوهُ أَوۡ تَعۡفُواْ عَن سُوٓءٖ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَفُوّٗا قَدِيرًا﴾النساء/١٤٩، واتە: ئەگـەر کـردار و گوفتـار و بەخششی خۆتان ئاشکرا بکەن یان بیشارنەوە، یاخود چاوپۆشی لە هەڵە و گوناهێك بکەن، ئەوە بێگومـان خـوا هەمیشـە و بـەردەوام لێخۆشـبووە و بەدەسەڵاتیشە.

هەندێك لە زانایانی (پرۆگرامسـازی زمانیانـەی دەمـاری) دۆزیویانەتـەوە کە باشترین پرۆگرام بۆ دروست پەروەردە کردنی منالّ لێبوردەییانە مامەڵە کردنە لەگەڵیاندا!! هـەر لێبوردنێـك بـەجێی پـەیامێکی ئیجابیـە کـە منـالّ وەریـدەگرێت، دووپاتکردنەوەشـی منالّەکـە لەسـەر لێبـوردەیی ڕادێنێـت، دوابەدوای ئەوە دووردەکەوێتەوە لە دیاردەی تۆڵەسەندنەوەی تێکشـکێنەر کە بەداخەوە لە ئەمڕۆدا زۆرینەی لاوان پێوەی گرفتارن!

لەبەرئەوەیە خوای گـەورە فـەرمانی بـە پێغەمبەرەکـەی (ﷺ) کـردووە، (بەدڵنیاییەوە هەموو باوەڕدارێکیش کە ڕازیە بە پەروەردگارێتی (الله) و بـە محمدیش (ﷺ) پێغەمبـەر) کـە لێبـوردە بـن... وەك ئەوەیـە خـوای گـەورە بیەوێت لێبوردەیی بکاتە پرۆگرامێك بۆمان، لەهەموو ساتێکدا مومارەسـەی بکەین، لەو هاوڕێیانەمان ببوورین کە خراپەیان لەگەڵ کردووین، لە هاوسەر و منالأنمان خۆش بین، لە منالّێکی بچووك ببوورین یان کەسێکی بەتەمـەن، لە مرۆڤێك ببوورین کە فێڵی لێکردوین یـان فریـوی داویـن، یـەکێکی تـر کـە گاڵتەی پێکردووین. لێبوردن لە نەزانانت دووردەخاتەوە و کـات و کۆشـشـت بۆ دەگێڕێتـەوە، پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿خُذِ ٱلۡعَفۡوَ وَأۡمُرۡ بِٱلۡعُرۡفِ وَأَعۡرِضۡ عَنِ ٱلۡجَٰهِلِينَ﴾الأعراف/١٩٩، واتە: کـاری ئاسـان لـە خـەڵکی داوا بکـە و چاوپۆشـی لـە هەڵـە و کەموکوڕیـەکانیان بکـە و فـەرمان بـدە بـە چـاکە و کردەوەیەك کە پەسەندی شەرعە، ڕووش وەرگێڕە و پشت بکە لـە نـەفام و تێنەگەیشتوان.

ئەگەر دەتەوێت خوای گەورە لـە ڕۆژی قیامەتـدا لێـت خۆشـبێت تـۆ لـە دونیادا لە مرۆڤەکان خۆش ببە، پەروەردگار بەرامبەر هەموو یەکێك لە ئێمە دەفـــــــەرموێت: ﴿وَلۡيَعۡفُواْ وَلۡيَصۡفَحُوٓاْۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغۡفِرَ ٱللَّهُ لَكُمۡۚ وَٱللَّهُ غَفُورٞ

رَّحِيمٌ﴾النور/٢٢، واتە: دەبا لێبوردە بن، دەبا چاوپۆشی بکەن، مەگەر حەزناکەن خوا لێتان خۆش ببێت، خوایش هەمیشە لێخۆشبوو و میهرەبانە.

بەخشین و کامەرانی

دەقێکی مەزنی قورئانی پیرۆز زۆر سەرنجی ڕاکێشاوم کە جەخت لە بایەخی بەخشین و چاکەکردن دەکاتەوە. خوای میهرەبان لەو ئایەتەدا دڵنیایی دەدات لەسەر ئەوەی کەسێك کە لەپێناو خوادا ماڵ و سامانی دەبەخشێت ناترسێت و خەم و پەژارە دایناگرێت، واتە کامەرانی بۆ دەستەبەر دەبێت.

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿مَّثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنۢبُلَةٍ مِّاْئَةُ حَبَّةٍۗ وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُۗ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَآ أَنفَقُواْ مَنًّا وَلَآ أَذًىۙ لَّهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾البقرة/٢٦١-٢٦٢، واتە: نمونەی ئەوانەی لەپێناوی خوادا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، وەکو تۆوێك وایە بڕوێت و حەوت گوڵی گرتبێت، لە هەر گوڵێکدا سەد دانەی تێدابێت، خوایش بۆ هەرکەس کە بیەوێت پاداشت چەند بەرامبەر دەکات و خوا فراوانگیر و زانایە. ئەوانەی لەڕێگای خوادا ماڵ و داراییان دەبەخشن، بەدوای ئەوەی بەخشیویانە هیچ جۆرە منەتێك نانێن و هیچ جۆرە ئازارێك ناگەیەنن، (ئەوانە) تەنها پاداشتیان لای

پەروەردگاریانە، هیچ ترس و بیمیان لەسەر نییە (لە کەموکوڕیی پاداشت و تەنگانەی قیامەت)، خەم و پەژارەش ڕوویان تێناکات.

کۆمەڵە ئایەتێك هەن بەخشین پەیوەست دەکەن بە کامەرانی مرۆڤەوە لە دونیا و دواڕۆژدا. توێژینەوەیەکیش کە بەم دواییانە ئەنجامدرا و گۆڤاری (علوم) بڵاویکردەوە جەخت لەم ڕاستییە قورئانییە دەکاتەوە!! لە هەواڵێکی زانستی سەر پێگەی ئەلیکترۆنی (BBC) دا هاتووە کە توێژەران پەیوەندیان ئاشکراکرد لەنێوان بەخشین و کامەرانیدا. پێم خۆشبوو وشە بەوشەی دەقەکەتان لە پێگەکەوە بۆ بگوێزمەوە، دواتر لەسەر هەر بەشێکی دەدوێین و بەراوردی دەکەین بە ئایەتێك یان فەرموودەیەکی پیرۆز.

"توێژەرانی کەنەدی دەڵێن کۆکردنەوەی بڕی زۆری سامان کامەرانی بۆ مرۆڤ ناهێنێت، بەڵکو ئەوەی هەستی کامەرانی دەبەخشێت بەخشینی سامانە بەوانی تر". تیمێك لە توێژەران لە زانکۆی "بریتیش کۆلۆمبیا" دەڵێن بەخشینی هەر بڕێك بەوانی تر، ئەگەر تەنها پێنج دۆلاریش بێت، کامەرانی بۆ دەروونی مرۆڤ دەستەبەردەکات".

ئەوان جەخت دەکەنەوە کە بەخشین پێویستە ئەگەرچی بە بڕێکی کەمیش بێت، ئایا ئەمە هەر ئەوە نییە کە پێغەمبەری خۆشەویست (ﷺ) پێداگری لەسەر دەکات کاتێك دەفەرموێت: ﴿خۆتان لە ئاگری دۆزەخ بپارێزن، ئەگەر بە کەرتە خورمایەکیش بێت﴾ ئایا هەر ئەوە نییە قورئانی پیرۆزیش جەختی لێدەکاتەوە کاتێك دەفەرموێت: ﴿لِيُنفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِۦ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُۥ فَلْيُنفِقْ مِمَّآ ءَاتَىٰهُ ٱللَّهُ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَآ ءَاتَىٰهَا سَيَجْعَلُ ٱللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ الطلاق/٧، واتە: جا ئەوەی دەوڵەمەندە با

بـەگوێرەی دەوڵەمەندیەکـەی بەخشـندە بێـت، ئـەوەش کـە کەمدەسـت و هەژارە، با لەوە ببەخشێت کە خوا پێیبەخشیوە، چونکە خـوا بـەگوێرەی دارایی هەرکەسێك داوای بەخشین دەکات، دڵنیاش بن کە خوا دوای تەنگانە هەرزانی دەهێنێت، دوای ناخۆشی خۆشی دەهێنێت.

لەو توێژینەوەیەدا کە گۆڤاری زانست (العلـوم) بلاّویکـردەوە هـاتووە: ئەو فەرمانبەرانەی بەشێك لەو پاداشتی هاندان (حوافز)ەی بەدەستی دێـنن دەیبەخشن، کامەرانترن لەوانەی ئەو کارە ناکەن. سەرەتا توێژەران لەسەر (٦٣٠) کەس تاقیکردنەوەیان ئەنجامدا، داوایان لێکرا بڕ و ڕادەی کامـەرانی خۆیـان مەزەنـدە بکـەن، لەگـەڵ داهـاتی سـاڵانە و درێـژەی وردەکـاری بوارەکـانی بەخشـینیان لـەماوەی مانگێکـدا، هاوکـات لەگـەڵ دانـی پـارەی پسولەکان و ئەوەی بۆ خۆیـان و ئـەوانی تـری دەکـڕن. خانمـە پرۆفیسـۆر "ئەلیزابیس دان" کە سەرۆکایەتی تیمەکەی دەکرد، وتـی: "ویسـتمان ئـەو بیردۆزەمـان تـاقی بکەینـەوە کـە چـۆنیەتی بەخشـینی سـامان لەلایـەن خەڵکەوە بەلایەنی کەمەوە وەك دەستخستنی ئەو پـارە و سـامانە بایـەخی هەیە". پاشـان وتـی: "بـەبێ لەبەرچاوگرتنی قـەبارەی ئـەو داهاتـەی تـاك بەدەسـتیدێنێت، بـەڵام ئەوانـەی سـامانی خۆیـان بـەوانی تـر دەبەخشـی، کامەرانتر و ئاسودەتر بوون لەوانەی زیاتر بۆ خۆیانیان خەرج دەکرد".

خۆشەویستانم! ئەوە ئاکامی توێژینەوەکانە، ئەمەش ئـەو ئایەتەیـە کـە تیایـدا خـوای پـەروەردگار هـەواڵمان پێـدەدا کاتێـك بەخشـین (إنفـاق)ی بەستووەتەوە بە ڕزگاربوون لە ترس و خەم و پەژارە (واتـە بەدەسـتهێنانی کامـــەرانی): ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾

البقرة/٢٧٤، واته: ئەوانەی ماڵ و سامانیان دەبەخشن، بە شەو و بە ڕۆژ، بە نهێنی و بە ئاشکرا، ئا ئەوانە پاداشتیان لای پەروەردگاریانە، ترس و بیمیان لەسەر نییە و خەفەتبار نابن (لە ڕۆژی قیامەت و لێپرسینەوەدا).

یان پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ هَلْ جَزَآءُ ٱلْإِحْسَٰنِ إِلَّا ٱلْإِحْسَٰنُ ﴾ الرحمن/٦٠، واتە: مەگەر پاداشتی چاکە تەنها چاکە نییە؟!

لەدوای ئەوە تیمەکە هەستا بە هەڵسەنگاندنی ڕادەی کامەرانی (١٦) لە کرێکارانی یەکێك لە دامەزراوەکانی (بوستن) پێش و پاش وەرگرتنی بڕی پاداشتی هاندان لە کۆی قازانج، کە لەنێوان (٣ هەزار دۆلار بۆ ٨ دۆلار)دا بوو... لە ئەنجامەکانەوە دەرکەوت بڕی پاداشتەکان گرنگ نیین، بەڵکو شێوەی بەخشینیان گرنگە... ئەو کەسانەی بڕێکی زۆریان بەوانی تر بەخشی وتیان ئەوانە پتر سوودیان لێوەرگرتووە لەو کەسانەی بۆ پێداویستیەکانی خۆیانیان خەرج کرد.

ئەم ئەنجامە وامان لێدەکات بڕوامان هەبێت کاتێك مرۆڤ ماڵ و سامانی دەبەخشێت زیان ناکات و ماڵ و سامانەکەی کەم ناکات، بەڵکو زیادی دەکات! هەر ئەوەیە پێغەمبەری ڕەحمەت (ﷺ) جەختی لەسەر دەکاتەوە کاتێك دەفەرموێت: ﴿پارە و سامان بە بەخشین کەم ناکات﴾، واتە تۆ هەرچەند لە سامانی خۆت ببەخشیت ئەو سامانە کەم ناکات بەڵکو زیاد دەکات، چونکە ئەو بەخشینە هەستکردن بە کامەرانیت پێدەدات و ئەوەش واتلێدەکات دروست بیر بکەیتەوە لە چۆنیەتی دەستکەوتنی پارە و سامان!

لەبەرئەوە خوای گەورە پەیمانی داوە ئەو سامانەت بۆ دوو هێند بکات کە دەیبەخشیت، وەك دەفەرموێت: ﴿مَّن ذَا ٱلَّذِى يُقْرِضُ ٱللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا

﴿فَيُضَـٰعِفَهُۥ لَهُۥٓ أَضۡعَافًا كَثِيرَةًۚ وَٱللَّهُ يَقۡبِضُ وَيَبۡصُۜطُ وَإِلَيۡهِ تُرۡجَعُونَ﴾ البقرة/٢٤٥، واتە: کێیە ئەو کەسەی قەرز دەدات بە خـوای پـەروەردگار بـە قەرزێکی چاك، خوایش بەو هۆیەوە بۆی چەند بەرامبەر دەکات و پاداشـتی بێسنووری پێدەبەخشێت، خوایش ڕزق و ڕۆزیـی و دەرامـەت دەگرێتـەوە و فراوانـی دەکـات (بـە حیکمـەت و ویسـتی خـۆی) هـەر بـۆ لای ئـەو زاتـەش دەگەڕێنەوە.

ڕەنگە دەربارەی دەوڵەمەندترین پیـاوی جیهـان خوێندبێتمانـەوە "بیـل گیتس" کاتێك بڕیاریـدا بەشـێکی گـەورەی سـامانەکەی ببەخشـێت کـە بـە دەیـان ملیـار دۆلار مەزەنـدە دەکـرا، ئـەوەش لەبەرئـەوەی هەسـتی کـرد پێویستە ئەو کارە بکات بۆئەوەی کامەرانی بەدەست بێنێت!!

لە تاقیکردنەوەیەکی تـردا توێـژەران بـڕی (٥ دۆلار) یـان (٢٠ دۆلار)یـان دەدا بە هەر تـاکێکی کۆمەڵەیـەك کـە لـە (٤٦ کـەس) پێکهـاتبوو و داویـان لێکردن تا کاتژمێر پێنجی ئێوارەی ئەو ڕۆژە خەرجی بکەن، داوا لە نیـوەی بەشـداربوان کـرا بـۆ خۆیـانی خـەرج بکـەن و لـەوانی تـر داواکـرا بـە جگـە لەخۆیانی ببەخشن.

ئەوانەی پارەکانیان بەخشی وتیان لـە کۆتـایی ڕۆژەکـەدا هەسـتیان بـە کامەرانی پتر کردووە لەوانەی پارەکانیان بۆ خۆیان خـەرج کـردووە، بـەبێ ڕەچـاوکردنی بـەهای ئـەو بـڕەی پێیـان درا. "دان" دەڵێـت: "ئـەم لێکۆڵینەوەیە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی چۆنیەتی بەخشـینی پـارە و سـامان لەلایەن خەڵکەوە بەهەمان بڕی چەند بەدەستدێنن گرنگ و بایەخدارە".

خوای پەروەردگار زەکاتی لەسـەر فـەرزکردووین، چـونکە کامـەرانی بـۆ ئێمە دەوێت، بەڵکو نەهیکردووە لە زەخیرەکردنی سامان و نەبەخشینی لـە دەرگاکـانی خێـر و چـاکە و زانسـتدا. خۆشەویسـتانم! ڕەنگـە باشـترین

جۆرەکانی بەخشین لەم سەردەمەدا ئەوە بێت کە زانستی بەسوود ببەخشین بۆ ڕاستکردنەوەی دیدی ڕۆژئاوا بەرامبەر ئیسلام.

لەگەڵمدا تەماشای ئەم ئایەتانە بکەن: ﴿قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ ۚ وَمَا أَنفَقْتُم مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ ۖ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ﴾سبأ/٣٩، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) پێیان بڵێ: بەڕاستی پەروەردگارم ڕزق و ڕۆزیی دەبەخشێت بە هەر کەس لە بەندەکانی یان لێی دەگرێتەوە، ئێوەش هەر شتێك دەبەخشن ئەو زاتە جێی پڕ دەکاتەوە (هەندێك جار هەر لە دونیادا، پاداشتی قیامەتیش با بوەستێ)، چونکە ئەو خوایە چاکترین ڕزق و ڕۆزیی بەخشە.

چارەسەر بە بەزەیی

لە سەرەتای ساڵی (٢٠٠٨)دا توێژەران تەکنیکی ڕووپێویان بەکارهێناوە بە زرنگانەوەی موگناتیسی وەزیفی (fMRI) بۆ لێکۆڵینەوە لە کاریگەری میهرەبانی و ڕەحمەت لەسەر کۆئەندامی بەرگری مرۆڤ و کاری مێشك. ئەم ئامێرە چالاکی گەورەی ئاشکرا کرد کە لە بەشی پێشەوەی مێشکدا ڕوودەدات و ڕۆڵێکی بنەڕەتی دەبینێت لە سۆز (عاتیفە)ی مرۆڤدا. لە ئاکامی کارەکەدا چەند ئەنجامێکیان بەدەستهێنا، ئێمە لەچەند خاڵێکدا پوختی دەکەینەوە تاکو دڵنیایانە دەرکی ئەو ڕاستییە بکەین کە ئاینە ڕاست و دروستەکەمان پێشتر بەم ئاکامانە فەرمانی پێکردووین، لەڕاستیدا ئەو ئاکامانە بەشێکن لە بیروباوەڕمان.

١. ئەگەر ویستت کامەران بیت، هێندەت لەسەرە خۆزگەی کامەرانی بۆ ئەوانی تر بخوازی.

زانایانی ئەمڕۆ جەخت لەم ڕێسایە دەکەنەوە، لە ئاکامی توێژینەوەکانیانەوە بۆیان دەرکەوتووە کە کامەرانی تەنها بە دەستەبەرکردنی ئارەزووەکانی خودی مرۆڤ بەدی نایەت، ئەو کەسەی خەڵکی تر (ئەوانی تر) کامەران دەکات کامەرانتر دەبێت لەوەی تەنها بایەخ بە خۆی دەدات.

توێژەران لەپێناو کامەرانیەکی زیاتردا جەخت لە ڕێسایەکی زێڕین دەکەنەوە، ئەویش ئەوەیە: "حەزت بە خێر و چاکە بێت بۆ ئەوانی تر!" دوای پرسیارکردن لە خەڵك بینیویانە ئەو مرۆڤەی خۆزگەی خێر و چاکە بۆ

جگە لەخۆی دەخوازێت کامەرانترە لەوانەی خۆزگەی نەمانی نیعمەتی ئەوانی تر دەخوازن.

ڕەنگە سەرسام نەبین کاتێک دەزانین پێغەمبەر (ﷺ) بەر لە چەند سەدەیەك بانگەشەی ئەوەی کردووە، بەڵکو وایداناوە باوەڕی باوەڕدار کامڵ نابێت بە دەستبەرکردنی ئەو ڕێسایە نەبێت، کاتێک فەرموویەتی: ﴿باوەڕی تەواو نابێت هەر کەس ئەوەی بۆ خۆی پێیخۆشە بۆ براکەشی پێی خۆش نەبێت﴾. پاکو بێگەردی بۆ خوا! ئەو ڕێسایەی زانایان پێیگەیشتون و نەیانتوانیوە جێبەجێی بکەن بەشێکە لە باوەڕی ئێمە، ئایا ئێمە لەپێشتر نین بۆ جێبەجێکردنی ئەم ڕێسا نەبەویە؟!

٢. بەزەیی سیستمی کاری مێشك چالاك دەکات.

ئەو زانایانەی گرنگیان بەم توێژینەوەیە دا جەختیان لەوە کردەوە کە مومارەسەی وەرزشی "بەزەیی" سوودی بۆ مێشك هەیە و خانەکانی چالاك دەکات، بەڵکو گۆڕان لە ژمارەی خانەکان و شێوەی مێشك و ئەو کردارانەی تێیدا ڕوودەدەن دروستدەکات، هەر ئەوەش یارمەتی شیفای زۆر لە نەخۆشییەکان دەدات، تەنها بەوەی فێر ببیت چۆن سۆز و میهرەبانیت بەرامبەر بەوانی تر هەبێت؟!

سەر لەنوێ دەڵێم پاکوبێگەردی بۆ خوا!! ئایا دروست هەرئەوە نییە کە پێغەمبەر (ﷺ) فەرمانمان پێدەدا کاتێك دەفەرموێت: ﴿ئەوەی بەزەیی و سۆزی بەرامبەر خەڵك نەبێت، بەزەیش بەرامبەر ئەو بوونی نابێت﴾؟! بەو ئەندازەیەی بەزەیت بەوانی تردا دێتەوە و هاوسۆزیانی و لێیان دەبووریت، خوا ڕەحمت پێدەکات و نەخۆشییەکان و خراپەت لێ دووردەخاتەوە!

٣. بزانـــە "بـــەزەیی" ســـوودمەندە بـــۆ بـــەهێزکردنی پەیوەندییـــە کۆمەڵایەتییەکان و واتلێدەکات پتر گونجاو بیت لەگەڵ ئەوانی تر.

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ کە لەم دواییانـەدا ئەنجامـدراوە جـەختی کـردەوە کـە "بـەزەیی" کۆئەنـدامی دەمـاری مـرۆڤ بـەهێز دەکـات. بینـراوە مرۆڤـی بەبـــەزەیی کۆئەنـــدامی بـــەرگری بـــەهێزە و بەرهەڵســـتی بـــەرزی دژ بـــە نەخۆشییەکان هەیـە. لـەڕێی ئەنجامـدانی تاقیکردنـەوە لەسـەر ژمارەیـەکی زۆری خۆبەخش دەرکەوت مرۆڤی بەبەزەیی کە حەزی بە خێر و چاکەیە بـۆ جگە لـە خـۆی و هاوسـۆزە لەگـەڵیان، ڕێـژەی تووشـبوونیان بـە نەخۆشـی کەمترە لەوانی تر.

زانایان ئەم ئاکامەیان پەیوەستکردووە بە چەند توێژینەوەیەکی تـرەوە کە جەخت لەسەر وابەستەیی کامەرانی و تەمـەن درێـژی دەکەنـەوە لەگـەڵ بەزەییدا، مرۆڤی کامـەرانتر ئەوەیـە کـە زیـاتر بەبەزەییـە بەرامبـەر ئـەوانی دی، هەر ئەم کەسە دوورتـرە لەنەخۆشـییەکان، بەتایبـەت نەخۆشـییەکانی دڵ، چـونکە ئـەو بەزەییـە واتلێـدەکات نـزیکتر بیـت لـە کۆمەڵگاکـەت و پەیوەستی و گونجاویت لەگەڵیاندا زیـاتر بێـت، ئـەوەش کاردانـەوەی هەیـە لەسەر کاری دڵ.

لێرەدا سەرلەنوێ دەڵێین: ئایا هەر ئەوە نییە کە پێغەمبـەری ڕەحمـەت (ﷺ) بانگی بـۆ دەکـات کاتێـك دەفـەرموێت: ﴿بـەزەیتان بەرامبـەر بەوانـە هەبێت کە لەسەر زەوین، ئەو زاتەی لە ئاسمانە سۆز و بەزەیی بەرامبەرتان دەبێت﴾.

٤. مومارەسەکردنی "بەزەیی" خەمۆکی چارەسەر دەکات.

لەم توێژینەوەیەدا توێژەران ئاشکرایان کرد کە خەڵکە بەبەزەییەکان دوورترن لە خەمۆکی و تێکشکان و بێئومێدی. لێرەدا لە بایەخی ئەو وتەیەی پەروەردگار تێدەگەین کە دەربارەی قورئان دەفەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾ قُلْ بِفَضْلِ ٱللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا۟ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ﴾ یونس/٥٧-٥٨، واتە: ئەی خەڵکینە! بەڕاستی ئێوە ئامۆژگارییەکی گەورە و گرنگتان لەلایەن پەروەردگارتانەوە بۆ هاتووە (کە قورئانە) شیفا و چارەسەریشە بۆ نەخۆشی دڵ و دەروونەکان و ڕێنیشاندەر و ڕەحمەتیشە بۆ باوەڕداران... (ئەی محمد ﷺ بە باوەڕداران) بڵێ: با دڵشاد و شادمان بن بە فەزڵ و بەخشش و ڕەحمەتی خوایی (کە قورئان و بەرنامەی خوایە)، کەوابوو با هەر بەوە دڵخۆش بن، هەر ئەوەش چاکترە بۆیان لە هەموو ئەو شتانەی کە خەڵکی خەریکن کۆی دەکەنەوە و کەڵەکەی دەکەن.

تەماشا بکەن چۆن وشەی (رحمة) لە ئایەتەکەدا دووجار دووبارەبووەتەوە، بۆئەوەی دڵنیامان بکاتەوە ئەو کەسەی بە شیفای قورئان ڕازی دەبێت ئەودەمە بەزەیی خوا هۆکاری کامەرانی و شادییەتی، لەدوای ئەوە هەرگیز خەمبار نابێت.

٥. زانایانی ڕۆژئاوا: دەبێت منداڵەکانمان فێری بەزەیی بکەین.

لەدوای ئەو تاقیکردنەوانەوە توێژەران بانگەواز دەکەن بۆئەوەی منداڵ فێری میهرەبانی و سۆز و بەزەیی بکەین، وتویانە ئەم شتانە ئاسانە فێر بکرێن و سوودگەلی گەورە بە کۆمەڵگا دەگەیەنن. توێژەران دەڵێن: فێرکردنی بەزەیی بە منالآن بەشێوەیەکی گەورە بەشداری دەکات لە

کەمکردنـــەوەی تـــاوان و کـــەتن و هەســـتی دوژمنایـــەتی کـــە بووەتـــە نەخۆشـــییەکی بێچـارە. پوختـــەی ئـــەم توێژینەوەیـــە (وەك "دیفیدســۆن" توێژەر لە زانکۆی Wisconsin-Madison دەڵێت): "ئـەم هۆکـارە (واتـە فێربوونی بەزەیی) زۆر گرنگـە بـۆ چارەسـەری منـاڵان، بەتایبـەت ئەوانـەی لەسەر دەروازەی لادانن".

ســـەرلەنوێ دووپـــاتی دەکەینـــەوە ئایـــا پێغەمبەرەکـــەمان (ﷺ) ئـــەم بەزەییەی بە تەواوترین شێوە جێبەجێ نەکردووە؟ پێغەمبەری ئازیز (ﷺ) نایابترین نموونەی لەسەر بەزەیی پێشکەش کردووین، لـە فـەتحی مەککـەدا لـە بێبـاوەڕانی قـورەیش خۆشـبوو، ئەوانـەی خـراپترین خراپـەیان لەگـەڵ کردبوو. هەروەها نایابترین نموونەی بەزەیی پێشکەش کردووین لە بـەزەیی مناڵان و باش پەروەردەکردنیان... "ئەنەسی کـوڕی مالیـك" دەیگێڕێتـەوە لـەماوەی ئـەو دە سـاڵەی خزمـەتی پێغەمبـەری (ﷺ) کـردووە، بەرامبـەر کارێك کـە کردوویـەتی پێینـەوتووە بـۆ ئـەوەت کـردووە، یـان شـتێك کـە نـەیکردووە نەیفـەرمووە بۆچـی ئـەوەی نـەکردووە... ئایـا لـەدوای ئـەم بەزەییەوە بەزەییەکی تر هەیە؟!!

زانایان جەخت دەکەنەوە و دەڵێن: پێویسـتە مـرۆڤ هـەر لـە مناڵیـەوە فێـری بـەزەیی ببێـت بۆئـەوەی لـە خراپـەی لادانـەکان بیپارێزێـت و دواتـر بەشـداری بکـات لـە بونیـاتی کەسـێتییەکی هاوسـەنگتر، ئەوەیـە دوای ناڕەحەتی و تاقیکردنەوەی درێژ پێیگەیشتوون، بەڵام ئیسلام ناڕەحـەتی و ڕەنـــج و شـــەکەتی توێژینـــەوەی بـــۆ گەڕاندوینەتـــەوە و زانیارییەکـــەی بـەئامادەکراوی پێـداوین، بەداخـەوە کەسـانێك دەبیـنین نکـوڵی دەکـەن و خۆبەگەورە دەزانن و دژایەتی دەکەن!!

لِلْمُتَكَبِّرِينَ ﴿٦٠﴾ وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾الزمر/٥٣-٦١، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) پێیان) بڵێ: (خوا دەفەرموێت) ئەی بەندەکانم! ئەوانەی کە خۆتان گوناهبار کردووە و هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحم و بەزەیی خوا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاست و دروست بکەن، خوا لە هەرهەموو گوناه و هەڵەکانتان خۆش دەبێت، چونکە بێگومان ئەو خوایە زۆر لێخۆشبوو و لێبوردەیە و زۆر بەسۆز و میهرەبانیشە. هەوڵبدەن هەمیشە و بەردەوام دڵتان لای خوا بێت و بگەڕێنەوە بۆ لای پەروەردگارتان و تەسلیمی ئەو بن، پێش ئەوەی سزای خوا یەخەتان بگرێت، لەوەودواش سەرکەوتوو نابن و کەس نابێت بەرگریتان لێ بکات. بەردەوام شوێنی چاکترینی ئەو فەرمانانە بکەون کە لەلایەن خواوە بۆتان ڕەوانەکراوە، پێش ئەوەی سزا و ئازاری کتوپڕ یەخەتان پێبگرێت و لەکاتێکدا کە ئێوە هەست بە نزیکی سزاکە ناکەن. نەوەکو یەکێك بڵێت: ئاخ و داخ و پەشیمانی بۆ ئەو هەموو لادان و نادروستیانەی کردم، لە فەرمان و بەرنامەی خوادا، بێگومان لەو کەسانەش بووم کە گاڵتەیان بە ئاین و بەرنامەی خوا دەکرد. یاخود بڵێت: ئەگەر بەڕاستی خوا هیدایەت و ڕێنمایی بکردمایە، ئەوە من لە ڕیزی پارێزکاران و چاکەکاراندا دەبووم!! یاخود کاتێك کە سزا و ئازار دەبینێت بڵێت: خۆزگە بێگومان مۆڵەتێك ببێت جارێکی تر بگەڕێمەوە بۆ دونیا، ئەوە مەرج بێت لە چاکەکاران بم. نەخێر وانییە، مۆڵەت بەسەرچوو، چونکە بەڕاستی کاتی خۆی ئایەت و فەرمانی منت بۆهات، کەچی تۆ ئەو کاتە بڕوات پێنەکرد و بە درۆت دەزانی، فیز و دەمارگیریت دەکرد و لوتت هەڵدەبڕی لەئاستیدا، تۆ هەر لەڕیزی بێبڕواکاندا بوویت. جا ڕۆژی قیامەت

دەبینیـت، ئەوانـەی درۆیـان بـەناوی خـواوە دەکـرد ڕووخسـاریان ڕەش و تاریکە، مەگەر شـوێن و جێگـا بـۆ ئـەو خۆبـەزلزان و لوتبەرزانـە لـە ئـاگری دۆزەخـدا نییـە؟! خـوای گـەورە ئەوانـە ڕزگـار دەکـات کـە دینـداری و پارێزکاریان دەکرد، بەهۆی سەرکەوتن و دەرچوونیان لە تاقیگەی دونیـادا، ئیتر هیچ جۆرە ناخۆشییەکیان توش نایەت و دلگرانیش نابن.

بۆ تـەنها ساتێك بیربکەنەوە و لـەخۆتان بپرسـن: ئایـا دەکرێـت مرۆڤێـك نموونەی ئەم وتانە بلێت؟!

بەزەیی یەكەمین سیفەتی خوایە لە كتێبەكەیدا:

ڕەنگە دوای ئەم ڕاستییانە تێبگەین بۆچی خوای گەورە یەكەمین سیفەتی خۆی لە كتێبەكەیدا بە دوو ناو دەستپێدەكات ئەوانیش "الرّحمنِ الرّحيم"، تەنانەت قورئان ناخوێنین و ڕكاتێك نوێژ ناكەین ئەگەر بەم ئایەتە مەزنە دەستپێنەكەین، هیچ ناخۆین و ناخۆینەوە هیچ كارێك ناكەین بە (بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ) دەست پێنەكەین.

با شەو و ڕۆژ ڕەحمەت لە زەینماندا بێت، ئیدی دەبێتە بەشێك لە ژیانمان. ئەمڕۆ لە ڕۆژئاوادا ئەو حاڵەتە زۆر كەمە تەنانەت گەیشتونەتە ئەو ڕایەی فێربوونی بەزەیی بۆ چارەسەری كێشەكانیان زۆر گرنگە.

ناوی "الرّحمن" لە قورئاندا (٥٧)جار دووپات بووەتەوە و ناوی "الرّحيم" (١١٤) جار، واتە دووهێند. وەسفی (رحیم) یەك جار وەك سیفەتی باشترین بەدیهێنراو (پەیامبەری خوا (ﷺ)) هاتووە لە وتەی پەروەردگاردا كە دەفەرموێت: ﴿لَقَدۡ جَآءَكُمۡ رَسُولٞ مِّنۡ أَنفُسِكُمۡ عَزِيزٌ عَلَيۡهِ مَا عَنِتُّمۡ حَرِيصٌ عَلَيۡكُم بِٱلۡمُؤۡمِنِينَ رَءُوفٞ رَّحِيمٞ﴾ التوبة/١٢٨، واتە: (ئەی خەڵكینە) سوێند بەخوا بێگومان پێغەمبەرێكتان بۆ ڕەوانەكراوە كە هەر یەكێكە لەخۆتان، توشبوونتان بە بەلا و ناخۆشی بەلایەوە زۆر سەختە، زۆر بە تەنگیشتانەوەیە و پەرۆشە لەسەرتان، زۆر دڵسۆزی باوەڕدارانە و میهرەبان و دلۆڤانە بۆیان.

سیفەتی میهرەبانی (الرّحمة) لەقورئاندا لەپتر لە (١٠٠) ئایەتدا هاتووە، لەبەرئەوەی خوای گەورە فێری میهرەبانی و بەزەییمان بكات و بەم ڕێنماییە نایابانە كار لە دەروونەكانمان بكات.

مێژوونووسان دەڵێن: مێژوو فەتحکارێکی بەخۆیەوە نەبینیوە بەسۆز و میهرەبانتر لە موسڵمانان!

لە مامەڵە و ڕەوشت و فتوحاتەکانیان و سۆزیان بە ئاژەڵان و لە هەموو جوڵە و کارێکیانـدا بـەزەیی و میهرەبـانی دەدرەوشـێتەوە، هۆیەکەشـی دەگەڕێتەوە بۆ ڕێنوێنیە بەهێزەکانی قورئان. ئـەم ڕێنماییانەیـە کـە ئـەمڕۆ ڕۆژئاوا بانگەوازی بۆ دەکات!!

بە هەر بێباوەڕێك بە کتێبی خودا دەڵێین:

ئێوە مەسەلەکانی ڕەوشت و یاسادانان بۆ پسپۆڕان دادەنێن، ئـەوەتا پسپۆڕان دەگەڕێنەوە بۆ بنەما قورئانیەکان، ئیدی بۆچی دوژمنایـەتی ئـەم بنەمایانە دەکەن؟ لەگەڵمدا تەماشای ئەم بانگە ئیلاهیـە لێوان لـە سۆز و میهرەبانیـە بکـەن و هەڵبـژێرن خۆتـان لـە کـوێ دادەنـێن، پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُواْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُواْ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًاۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ وَأَنِيبُوٓاْ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُواْ لَهُۥ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ ﴿٥٤﴾ وَٱتَّبِعُوٓاْ أَحْسَنَ مَآ أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا تَشْعُرُونَ ﴿٥٥﴾ أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَٰحَسْرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِي جَنۢبِ ٱللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ ٱلسَّٰخِرِينَ ﴿٥٦﴾ أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِي لَكُنتُ مِنَ ٱلْمُتَّقِينَ ﴿٥٧﴾ أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلْعَذَابَ لَوْ أَنَّ لِي كَرَّةً فَأَكُونَ مِنَ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿٥٨﴾ بَلَىٰ قَدْ جَآءَتْكَ ءَايَٰتِي فَكَذَّبْتَ بِهَا وَٱسْتَكْبَرْتَ وَكُنتَ مِنَ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴿٥٩﴾ وَيَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ تَرَى ٱلَّذِينَ كَذَبُواْ عَلَى ٱللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسْوَدَّةٌۚ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى

هێزی کاریگەریی لەسەر ئەوانی تر

کێ لە ئێمە کە لەگەڵ ئەوانی دی مامەڵە دەکات حەز ناکات و خۆزگە ناخوازێت شوێنەواری باش لە دەروونیاندا بەجێ بهێڵێت؟ کێ لە ئێمە ناخوازێت متمانەی دەوروبەری بەدەست بهێنێت و تێڕوانینێکی ئیجابی دەربارەی کەسێتیی بدات؟ ئاخۆ ڕێگای دەستەبەرکردنی ئەو کارە چییە؟

چەند تەکنیکێك هەن دەکرێت مرۆڤ لە ژیانی ڕۆژانەیدا و لەمیانەی مامەڵەکردنی لەگەڵ کۆمەڵگای دەوروبەریدا بەکاریان بهێنێت، دواتر ئیجابیانە کاریگەری لەسەریان دەبێت و متمانە و خۆشەویستیان بەدەست دێنێت. ئەم تەکنیکانە نووسەری ئەمریکی بەناوبانگ "دیل کارینگی" باسی لێوە کردوون. ئەم شێوازانەی لەدوای گەلە تاقیکردنەوەیەك باسکردووە کە پتر لە (٣٠ ساڵ)ی خایاندووە.

ئەوەی سەرنجی ڕاکێشام ئەوە بوو هەر هەمان ئەو خاڵانەی نووسەری ئەمریکی "دیل کارینگی" باسی دەکات دروست هەر ئەوانەن کە قورئانی پیرۆز باسیان دەکات!! "دیل کارینگی" لە کتێبەکەیدا "چۆن هاوڕێیان بەدەست دێنیت و کار لە خەڵك دەکەیت؟" باس لەم شێوازانە دەکات:

شێوازی یەکەم: دوورکەوتنەوە لە مشتومڕ

باشترین ڕێگای بەدەستهێنانی ئەوانی تر و کارلێکردنیان ئەوەیە لە مشتومڕ دووربکەویتەوە! هێندەی دەکرێت هەوڵی پوخت کردنەوەی وتە

بدەیت، چونکە مشتومڕ متمانەی ئەوانی تر بە تۆ کەم دەکاتەوە، لەدوای ئەوە هێزی کاریگەریت لەسەریان لاواز دەبێت.

قورئانی پیرۆز بەر لە چواردە سەدە ئەم شێوازەی باسکردووە لە وتەی پەروەردگاردا کە دەفەرموێت: ﴿ ٱدۡعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلۡحِكۡمَةِ وَٱلۡمَوۡعِظَةِ ٱلۡحَسَنَةِۖ وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعۡلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦۖ وَهُوَ أَعۡلَمُ بِٱلۡمُهۡتَدِينَ ﴾النحل/١٢٥، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) ئەی باوەڕداران) بانگەواز بکە بۆ لای بەرنامە و ڕێبازی پەروەردگارت بە حیکمەت و دانایی (بۆ هەندێك) و ئامۆژگاری جوان و بەجێ (بۆ هەندێکی تر) و گفتوگۆ و وتوویژ بەجوانترین شێوە (لەگەڵ هەندێکی تر)، چونکە بەڕاستی پەروەردگارت هەر خۆی زانایە کە کێ گومڕایە، هەروەها هەر خۆیشی زانایە بە هیدایەت وەرگران.

لێرەدا دەبینین قورئان بە ڕەهایی نەهی لە مشتومڕ لێنەکردووین، بەڵکو فەرمانی گفتوگۆی باشی پێداوین، چونکە لەڕووی زانستییەوە دوورکەوتنەوە لە مشتومڕ و گفتوگۆ کارێکی ئەستەمە. کەسانێك هەن گفتوگۆیان لەگەڵ نەکرێت متمانەیان بەدەست ناهێنرێت.

لێرەدا سەرم سوڕدەمێنێت لەو کەسانەی گومان لە پەیامی محمد (ﷺ) دەکەن، ئەگەر قسەکانیان لەسەر پەیامبەری میهرەبانیش دروست بێت ئیدی بۆچی فەرمانی بە گفتوگۆ پێکردووین بە باشترین شێوە؟ بۆچی فەرمانی بە گفتوگۆ و وتوویژ بەجوانترین شێوەی پێداوین؟ تاکە ڕاڤەیەك بۆ بوونی ئەم ڕێنماییانە لە قورئاندا ئەوەیە کە کتێبی خوای میهرەبانە.

شێوازی دووەم: دوورکەوتنەوە لە توڕەیی و هەڵچوون

"دیل کارینگی" دەڵێت: پێویستە شێوازت لە چارەسەری کێشەکاندا لەسەر بنەمای میهرەبانی و نەرمونیانی و حیکمەت بێت، هەوڵبدە لە هەڵچوون و توڕەبوون و ڕاڕایی دووربکەویتەوە، چونکە هەڵچوون شوێنەواری سەلبی لەلای ئەوانی تر جێدێڵێت و بیرۆکەیەکی هەڵە دەربارەی کەسێتیت وەردەگرن.

لێرەدا سەرلەنوێ ئامۆژگاری پێغەمبەر (ﷺ) دێنینەوە یاد بۆ ئەو دەشتەکیەی چەند جارێك دووپاتی کردەوە: "توڕەمەبە... توڕەمەبە... توڕەمەبە...". هەروەها وتەی پەروەردگار کە دەفەرموێت: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾آل عمران/١٣٤، واتە: ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبووردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی خۆش دەوێت.

پاکوبێگەردی بۆ خوای گەورە: لەگەڵمدا تەماشای شێوازی قورئان بکەن لە پەروەردەکردنی کەسێتی باوەڕداردا، خۆشبوون لە خەڵك، خوارنەوەی ڕق و پەلەنەکردن و هەڵنەچوون، هەموو ئەوانە کاریگەری ئیجابی دەدەن و تێڕوانینێکی باش و دروست لە دڵ و ئەقڵەکانی دەوروبەرتدا جێدێڵن!

شێوازی سێیەم: وشەی جوان کاریگەری زیاترە

لە گرنگترین ئەو شێوازانەی زانایـانی دەروونـاس ئامۆژگـاری پێدەکـەن بۆ دروستکردنی کاریگەری لەسەر ئەوانی تر، وشەی جوانە (الكلمة الطيبة). ئەگەر مرۆڤێك لەبەردەمتدا هەڵەی کرد پێویست ناکات پێی بڵێیـت هەڵـەت کردووە، بـەڵکو ناڕاسـتەوخۆ ئامۆژگـاری بکـە، بـەجۆرێك کـە وشـە بـاش و جوانەکان هەڵبژێریت لە دەربڕینـی ڕا و بۆچـوونت بەرامبـەری، ئـەم ڕێگایـە شوێنەوارێکی نایاب لە دەروونی کەسانی دەوروبەرتدا جێدێڵێت.

لێرەدا دەگەڕێینەوە بۆ کتێبی خوا کاتێك دەفـەرموێت: ﴿وَقُولُواْ لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾البقرة/٨٣، واتە: گوفتاری چاك و جوان ڕوو بەخەڵکی بڵێن.

پـــەروەردگار دەفـــەرموێت: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِى ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِىٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍۭ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ﴾ إبراهيم/٢٤-٢٥، واتـە: ئایـا نـەتانبینیوە و نـەتانزانیوە چۆن خـوا نموونـە دەهێنێتەوە بە گوفتاری چاك و پاك. کە وەك درەختی چاك و بەردار وایـە، ڕەگـی بـە تونـدی داکوتـاوە لـە زەویـدا، لـق و پۆپەکانیشـی بـە ئاسمانـدا بڵاوبوونەتەوە. ئەو درەختە هەموو کات و دەمێك بەروبوومی (پاك و جـوان و بێگەردی) دەبەخشێت بە ویستی پـەروەردگاری، جا خـوای پـەروەردگار ئەم نموونانە بۆ خەڵکی دەهێنێتەوە، بەڵکو یاداوەری وەربگرن.

لەبەرئەوە خوێنەری بـەڕێز! هەوڵبـدە باشـترین وشـەکان بەکاربێنـە بـۆ وتوێژ لەگەڵ ئەوانی تر، گـوێگرێکی باشبە بۆیـان. زۆر قسـە مەکـە، بـەڵکو هەوڵبدە گوێبگرە، چونکە ئەوە هەڵەکانت کـەم دەکاتـەوە و بـە دیمـەنێکی

جوان لەبەردەم ئەوانی تردا پێشانت دەدا. مرۆڤ کەسێکی خۆش دەوێت گوێی بۆ بگرێت.

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَقُولُواْ قَوۡلٗا سَدِيدٗا ٧٠ يُصۡلِحۡ لَكُمۡ أَعۡمَٰلَكُمۡ وَيَغۡفِرۡ لَكُمۡ ذُنُوبَكُمۡۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدۡ فَازَ فَوۡزًا عَظِيمًا﴾الأحزاب/٧٠-٧١، واتە: ئەی ئەو کەسانەی باوەڕتان هێناوە لەخوا بترسن و پارێزکار بن، هەمیشە قسەی بەجێ و بەسوود بکەن. ئەوسا ئیتر کردەوەکانتان چاك و بەجێ و پەسەند دەکات، لە گوناهەکانیشتان خۆش دەبێت، جا ئەوەی فەرمانبەرداری خوا و پێغەمبەرەکەی بێت، ئەوە بەڕاستی سەرکەوتن و سەرفرازییەکی بێئەندازە و بێسنووری بەدەستهێناوە.

ئەم ئایەتانە جەخت دەکەنەوە دەبێت باوەڕدار وتەکانی لە شوێنی گونجاودا دابنێت، ئەگەر وایکرد خوای گەورە کارەکانی بۆ باش دەکات و ئەم شێوازە هۆیەك دەبێت بۆ سەرکەوتن لە دونیا و دوارۆژیدا.

شێوازی چوارەم: دەست بە هەڵەکەتەوە مەگرە

زانایانی دەروونناس و لەوانیش "دیل کارینگی" جەخت دەکەنەوە کە داننان بە هەڵەدا فەزیلەیە و لەچاوی خەڵکدا بەرزت دەکاتەوە. هەوڵمەدە ڕاستی ڕایەکەت بسەلمێنیت لەکاتێکدا دەزانیت لە هەڵەدایت، بەڵکو هەولبدە لە وتووێژدا نەرمونیان بیت و دان بە هەڵەتدا بنێیت. ئەم شێوازە تێڕوانینێك بەوانی تر دەدات کە تۆ ڕاستگۆیت و ئەوەش متمانەیان بە تۆ و کاریگەریت لەسەریان پتر دەکات.

پێغەمبـەر (ﷺ) ئـەم شـێوازەی باسـکردووە بـە وتـەی: ﴿هـەموو ئادەمیزادێـك هەڵـە دەكـات، باشـترین هەڵـەكارانیش تەوبـەكارانن﴾ واتـە باشترین كارێك پێی هەڵدەستیت ئەوەیە لەبـەردەم پـەروەردگاردا دان بـە هەڵەكانتدا بنێیت، تەوبە بكەیت و بۆ لای خوا بگەڕێیتەوە، هـەروەها داوای لێبوردن لەو كەسانە بكەیت كە هەڵە و خراپەت لەگەڵ كردوون.

شـێوازی پێنجـەم: ڕاسـتگۆیی كـورتترین ڕێگـای بەدەستهێنانی متمانەی ئەوانی تره

ئێمە ئـەمڕۆ دونیـای ڕۆژئـاوا دەبیـنین بە ڕاستگۆیی لە مامەڵـەدا جیـا دەكرێنـەوە، لەبەرئـەوە نـا كـە ئاینەكـەیان فـەرمانیان پـێ دەكـات، لـە زۆربەیاندا ئایین نییە، بەڵكو لەبەرئەوەی ئاشكرایان كردووە كـە ڕاسـتگۆیی بنەمای سەركەوتنە لە ژیاندا.

زانایانی دەروونناس جەخت دەكەنەوە ڕێگای كـورت بـۆ بەدەسـتهێنانی خـەڵكانی تـر و كاریگـەری لەسـەریان بریتیـە لـە ڕاسـتگۆیی لـە گوفتـار و كرداردا.

لێرەدا وتەی پەروەردگار دێنینـەوە یـاد كـە دەفـەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفۡعَلُونَ ۝٢ كَبُرَ مَقۡتًا عِندَ ٱللَّهِ أَن تَقُولُواْ مَا لَا تَفۡعَلُونَ﴾الصـف/٢-٣، واتـە: ئـەی ئەوانـەی باوەڕتـان هێنـاوە، بۆچـی شتێك دەڵێن و ئەنجامی نادەن؟ بۆچی گوفتارتان دژی كردارتانە؟! خەشم و ڕقێكی گەورەیە لای خوا ئەوەی كە دەیڵێن و نایكەن.

هەروەها دەفەرموێت: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَكُونُوا۟ مَعَ ٱلصَّـٰدِقِينَ﴾التوبة/١١٩، واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە لەخوا بترسن و پارێزکار بن، هەوڵبدەن هەمیشە لەگەڵ ڕاستگۆیان و ڕاستاندا بن.

ئایەتێکی گەورە هەیە هێزێکی سەیرم تێدا بینیوە بۆ چارەسەری دیاردەی درۆکردن کە ئەمڕۆ بەخێرایی ڕووناکی بڵاوبووەتەوە!!

ئەم ئایەتە لەگەڵمان دەدوێت و پێمان دەفەرموێت: ﴿فَلَوْ صَدَقُوا۟ ٱللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ﴾محمد/٢١، واتە: ئەگەر لەگەڵ خوادا ڕاست بوونایە، ئەوە چاکتر بوو بۆیان.

ئەگەر هەموو مرۆڤێك ئەم وشە ئیلاهیانە لەبەر بکات و لە ساتی ڕووبەڕووبوونەوەی هەڵوێستێکدا کە دەشێت درۆی تێدا بکات، وەیادیان بێنێتەوە، ئەم وشانە باشترین چارەسەر دەبن، هۆیەك دەبن بۆ دوورکەوتنەوەمان لە درۆکردن، هەر ئەوە ڕێزی ئەوانی تر و متمانەیانمان بۆ دەستەبەر دەکات و دەتوانین کاریگەریمان لەسەریان هەبێت.

شێوازی شەشەم: وشەی "نەخێر" بەکارمەهێنە

ئەوە وشەیەکی سەلبیە و بەپێی توانا هەوڵی لێ دوورکەوتنەوەی بدە! لەبری ئەوەی بە کەسێك بڵێیت بۆچی ئەو کارەت کرد، یان بڵێیت ئەو کارە مەکە، دەستەواژەکە بگۆڕە بە دەستەواژەیەکی ئیجابی، پێی بڵێ: ڕات چۆنە ئەو کارە بکەیت؟! یان بڵێ: ئایا تۆش وادەبینیت (لەگەڵم هاوڕای) ئەم کارە باشترە؟!

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) ئەم شێوازەیان لـە کەسـانی سـەرکەوتوو و خـاوەن سـامان و ناوبانگەکانـدا دۆزیوەتـەوە، بینیویانـە شـێوازی مامەڵـەکردنیان لەگـەڵ ئـەوانی تـر بـە ئامۆژگارییـە نـەك بـە بەهەڵەدانانی خەڵك و زەمکردن و سەرزەنشتکردنیان.

لێـرەدا باشـتر لـەو نموونەیـە نـابینم کـە پێغەمبـەری ئـازیز (ﷺ) بـۆی باسـکردووین کاتێـك "ئەنەسـی کـوڕی مالیـك" مـاوەی دە سـاڵ خزمـەتی کردووە، لەو ماوەیەدا دەستەواژەی " بۆ ئەوەت کرد"ی لە پێغەمبەر (ﷺ) نەبیستووە، دەستەواژەی سەرزەنشـت یـان هـەر دەسـتەواژەیەکی سـەلبی نەبیستووە، بەڵکو پێغەمبەری بەزەیی و میهرەبانی (ﷺ) دەستەواژەی زۆر ئیجابی بەکارهێناوە لە مامەڵەکردنی لەگـەڵ ئـەوانی تـردا، دەبێـت ئێمـەش بەوجۆرە بین.

شێوازی حەوتەم: خۆبەگەورە زانین خراپترین سیفەتە لە مرۆڤدا هەبێت

زانایانی دەروونناس خۆبەزلزانین دەچوێنن بەو بەربەستە ئەستورەی لە خۆشەویستی و ڕێزی ئەوانی تر دادەبڕێت، بەدوایدا کاریگـەریت لەسـەریان سەلبی دەبێت. توێژینەوەی زۆر هەن جەخت لەسەر خـاکیبوون دەکەنـەوە بۆ بەدەستهێنانی متمانەی خەڵك، هەروەها دوورکەتنەوە لـە چاوچـنۆکی و ئیرەیی بردن و جگە لەوانەش لە سیفەتە بەدەکان.

پێغەمبەر (ﷺ) پێش زانایانی دەروونناس کەوتووە لە پێدانی نایـابترین ڕێسا بۆ دەستخسـتنی خۆشەویسـتی خـەڵك، کاتێـك دەفـەرموێت: ﴿وَآزهَـد فِيما عِنـدَ النّـاس يُحبّـك النّـاس﴾، لەگەڵمـدا لـەم وشـانەی پێغەمبـەر (ﷺ)

ڕابمێنە کە ئەگەر جێبەجێمان کردن، چارەسەری زۆرینـەی کێشـەکانی ئـەم سەردەمە دەبن.

پەروەردگار بەتوندی نەهی لە خۆبەزلزانین کردووە بە وتـەی: ﴿إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْتَكْبِرِينَ﴾النحل/٢٣، واتە: خوای گـەورە ئـەو کەسانەی خـۆش ناوێت کە لوتبەرزن و خۆ بەگەورە دەنوێنن.

هەر کەس لەبەر خوا ملکەچ و خاکی بوو خوای گەورە بەرزی دەکاتەوە، ئەم تەکنیکە لە مامەڵـەکردن لەگـەڵ خەڵکیـدا بـە بـەهێزی متمانـەیانت بۆ بەدەستدێنێت، چونکە خوای گەورە مرۆڤی لەسەر فیترەتی مەیل و حـەزی خێر و چاکەویستی و خاکیبوون و ڕاستگۆیی بەدیهێناوە، لەبەرئەوە کاتێك لـە مامەڵـەکردنت لەگـەڵ ئـەوانی تـردا پـەیڕەوی ئـەم یاسایانە دەکـەیت، لەوکاتەدا لەگەڵ ناخ و فیترەتیاندا دەدوێیت، دواجار ئیجابیانـە کاریگـەریت لەسەریان دەبێت، هەر ئەوەشـە کـە هـەموونمان ئارەزووومانـە و هـەوڵی بـۆ دەدەین.

بایەخی ڕەفتاری ئیجابی

لە وتارێکدا کە پێگـەی ئـەلیکترۆنی (BBC) بڵاویکردووەتـەوە هـاتووە: توێژەرانی زانکۆی (تەکساس) دۆزیویانەتەوە ڕەفتاری ئیجابی دەبێتـەهۆی دواخسـتنی قۆناغـەکانی پـیری. توێـژەران ئـەوەش سـەربار دەکـەن: ئـەو کەسانەی بە دیدێکی لێوان لە ئومێد و هیواوە دەڕواننە ژیـان، دەرکـەوتنی نیشانەکانی پیرێتیـان کـەمتر دەبێتـەوە بـە بـەراورد لەگـەڵ ڕەشـبینەکان. ئەنجامەکانی ئەو لێکۆڵینەوەیەی لە گۆڤـاری "سـیکولوجی ئەنـد ئـدجینج" بڵاوکرایەوە ئامـاژە بـەوە دەدات کـە فاکتـەرە دەروونـی و بۆماوەییـەکان و تەندروستی جەستەیی، پێکەوە بە کۆ، لە دیاریکردنی خێرایی گەیشـتن بـە تەمەنی پیریی ڕۆڵ دەبینین.

تیمی توێژینەوە لە زانکۆی (تەکساس) چەند تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر (١٥٥٨) کەسـی بەتەمـەن ئەنجامـدا بـۆ لێکۆڵینــەوە لـە ئەگـەری بـوونی پەیوەنـدی لـەنێوان هەسـتە ئیجابیـەکان و سـەرەتای دەرکـەوتنی قۆنـاغی پـیری. لـە سـەرەتای لێکۆڵینەوەکـەدا و بـەر لـە حـەوت سـاڵ سـەرجەم خۆبەخشەکان لە تەندروستییەکی باشدا بوون.

توێـژەران هەسـتان بـە پێـوانی نیشـانەکانی پـیری بەشـداربوان لـەڕێی پێوانـەکردنی لەدەسـتدانی کێشـیان و توانـا و خێرایـی ڕێکـردن و هێـزی مشتیان. دواجار گەیشتنە ئەم ئاکامە: ئەو بەشداربوانەی دیدێکی ئیجابیـان بۆ ژیان هەیە کەمتر لەوانەی تر نیشـانەکانی پیریـان تێدا دەردەکـەوێت... دواتر توێژەران جەختیان کردەوە لەسەر پێویستی ئەنجامدانی توێژینەوەی

زیاتر بۆ ڕوونکردنەوەی هۆکاری ئەو پەیوەندییە. هەروەها پێشبینیان کرد پێدەچێت هەستە ئیجابیەکان ڕاستەوخۆ کاریگەریان لەسەر تەندروستی هەبێت لەڕێی گۆڕانی هاوسەنگی کیمیایی لە جەستەدا. لەوانەیە هۆی ئەم پەیوەندییە ئەوەبێت کە دیدو تێڕوانینی گەشبینانە یارمەتی باشکردنی تەندروستی مرۆڤ دەدات لەڕێی پەسەندکردنی سەرکەوتنی ئەو کەسانە لە ژیاندا.

لێرەدا دەمەوێت لەگەڵتاندا ئەو وتەیەی پەروەردگار بێنمەوە یاد کە دەفەرموێت: ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ﴾ یونس/٥٨، واتە: (ئەی محمد (ﷺ) بە باوەڕداران) بڵێ: با دڵشاد و شادمان بن بە فەزڵ و بەخشش و ڕەحمەتی خوایی (کە قورئان و بەرنامەی خوایە)، کەوابوو با هەر بەوە دڵخۆش بن، هەر ئەوەش چاکترە بۆیان لە هەموو ئەو شتانەی کە خەڵکی خەریکن کۆی دەکەنەوە و کەڵەکەی دەکەن.

ئەم ئایەتە هەواڵمان دەداتێ کەسی باوەڕدار بە ڕەحم و بەزەیی پەروەردگاری خۆشحاڵ دەبێت، ئەم شادیە جۆرێکە لە ڕەفتاری ئیجابی و جۆرێکی گەشبینیە کە کامەرانی و تەمەن درێژی بە باوەڕدار دەدات و بەرگری جەستە دژ بە نەخۆشییەکان زیاددەکات.

"د.جلین ئوستیر" سەرۆکی تیمی توێژینەوەکە دەڵێت: لەو باوەڕەدام پەیوەندی هەیە لەنێوان ئەقڵ و جەستەدا، هزر و ڕەفتار و هەستەکانمان بەشێوەیەکی گشتی کاردەکەنە سەر فرمانە جەستەییەکان و تەندروستیمان.

لێکۆڵینەوەیەکی تر کە هەمان گۆڤار بڵاویکردووەتەوە ئاماژە بەوە دەدات کە تێڕوانینی ئەقڵی کاردەکاتە سەر ئەدای جەستە. لەم لێکۆڵینەوەیەدا تیمی توێژینەوەی زانکۆی "نورث کارولاینا" داوایان لە

(١٥٣) کەس کرد لە تەمەنی جیاوازدا کە تاقیکردنەوە لەسەر زاکیرە بکەن دوای ئەوەی وشەگەلی ئیجابی و سەلبیان دەبیست.

دەستەواژە سەلبیەکان پەشێوی و گێلی و خەڵەفان و دەستەواژە ئیجابیەکانیش بەدەستهێنان و چالاکی و نایابوونی لەخۆدەگرت. ئاکامەکان دەریانخست کە ئەدای زاکیرەی بەشداربووە پێگەیشتووەکانی لێکۆڵینەوەکە لەدوای بیستنی دەستەواژە سەلبیەکان لاواز بوو.

بەپێچەوانەوە جیاوازییەکی زۆر هەبوو لە ئەدای زاکیرەی ئەو لاو و پێگەیشتوانەدا کە دەستەواژە ئیجابیەکانیان بیست. توێژەران وتیان توێژینەوەکەیان ئاماژە بەوە دەدات کە ئەگەر وەك ئەوەی ئەندامانێکی کاران مامەڵە لەگەڵ بەتەمەنەکاندا کرا، دواجار بەوجۆرە دەبن. "تۆماس هیس" سەرۆکی تیمە زانستییەکە وتی: "ڕەنگە هۆکارگەلێکی کۆمەڵایەتی هەبن کاریگەری بەهێزیان هەبێت لەسەر ئەدای زاکیرەی پێگەیشتوان".

لێرەدا فەرموودەیەکی پێغەمبەر (ﷺ) دێنینە یاد کە پڕە لە ڕێنمایی ئیجابی، دەفەرموێت: ﴿باوەڕداری بەهێز باشتر و خۆشەویسترە لای خوا لە باوەڕداری لاواز﴾. ئەمەش هانی باوەڕدار دەدات تاکو بەهێزبێت نەك تەنها لە جەستەیدا، بەڵکو لە باوەڕ و ڕۆشنبیری و ڕەوشت و ئارامگریشیدا.

ئارامگرتن ڕەفتارێکی ئیجابی مەزنە، تا ئەم دواییانە زانایان دەرکی بایەخەکەیان نەدەزانی. خوای پەروەردگار پاداشتی ئارامگرتنی بە چوونە نێو بەهەشت داناوە. لەگەڵمدا تەماشای ئەم پەیمانە ئیلاهیە نایابە بکە: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾الزمـر/١٠، واتـە: بەڕاستی تەنها ئارامگران پاداشتیان بێسنوور و بێئەندازەیە.

هەروەها قورئانی پیرۆز هەواڵمان دەداتێ کە هەرگیز باوەڕدار خەم ناخوات، چونکە خەمخواردن ڕەفتارێکی سەلبیە. ئەگەر لە وشەی (تحزن)

له قورئاندا ڕابمێنین دەبینین هەمیشە وشەی (لا)ی لەپێشەوە هاتووە. ئەمەش گوزارشت لەوە دەکات کە باوەڕدار خەم و پەژارە دایناگرێت (یان هەوڵ دەدات خەم و پەژارە لەخۆی دووربخاتەوە).

له نارەحەتترین بارودۆخدا کە پێغەمبەری مەزنی (ﷺ) پێدا تێپەڕی، کاتێك لەگەڵ "ئەبوبەکری صدیق" لە ئەشکەوتەکەدا بوون، بەهاوەڵەکەی فەرموو: ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾التوبة/٤٠، واتە: پێغەمبەر (ﷺ) بە هاوەڵەکەی وت: خەفەت مەخۆ، دڵنیابە خوامان لەگەڵە.

تەماشا بکە چۆن پێغەمبەر (ﷺ) هاوەڵەکەی فێردەکات خەم و پەژارە دانەگرێت؟! سوێند بەخوا ئەم وشانە تەنها لە پێغەمبەرێکی ڕاستگۆوەن کە بەتەواوی دەزانێت لەلایەن بەدیهێنەری گەردوونەوە نێردراوە.

فشاری دەروونی و ئارامگرتن

توێژینەوە پزیشکی و دەروونییەکان جەخت لەسەر کاریگەری گەورەی گوشارە دەروونییەکان دەکەنەوە کە مرۆڤ توشیان دێت لەسەر ئەدای کۆئەندامی بەرگری. توێژینەوەیەك کە لە گۆڤاری Proceeding of the National Academy of science دا بڵاوکرایەوە ئاشکرایکرد و زانایان تیایدا سەلماندیان کە خانە بەرگرییەکانی ئافرەت توشی پیربوونی پێشوەخت دەبن ئەگەر گرفتاری فشارە دەروونییە بەرزەکان ببن.

ئەم ئاکامە ڕەهەندێکی نوێ بۆ کاریگەرییەکانی فشاری دەروونی سەربار دەکات کە پێشتر لە کاریگەرییە فسیۆلۆژییەکاندا کورت کرابووەوە، لەکاتێکدا کاریگەرییەکی ئاشکرا هەیە لەسەر کۆئەندامی بەرگری جەستە... توێژینەوەکە تەرکیزی کردە سەر (تیلومیر Telomeres) کە لە خانە بەرگرییەکاندا هەیە لە (٥٨) ئافرەتدا کە تەمەنیان لەنێوان (٢٠-٥٠ ساڵ)دا بوو. تیلومیر هەڵدەستێت بە ڕووپۆشکردنی کرۆمۆسۆمەکان و کەمکردنەوەی بەرهەمهێنانی ئەو خانانەی بە پێوەرێك بۆ تەمەن دادەنرێن، کە دەگاتە کەمترین بەهای خانەکان، ئەو کاتە لە بەرهەمهێنان دەوەستێت.

توێژینەوەکە سەلماندی تیلومیرەکان لە خانەکانی ئەو ئافرەتانەی گرفتاری هەڵچوون یان کرژی دەروونی بوون ڕێژەی تەمەنیانی کەم کردوەتەوە بە (١٠ ساڵ) بە بەراورد بەوانەی گرفتاری ئەو فشارانە نەبوون. فشاری دەروونی درێژخایەن تەمەنی خانەکانی جەستە کەم دەکاتەوە، گرنگترینیان خانە بەرگرییەکانە، هەروەك توێژەر "ئیلیسا ئیبیا" لە زانکۆی

کالیفۆرنیا لە "سـان فرانسیسـکۆ" وتویـەتی... توێـژەران ئاماژەیـان بـەوە داوە کە میکانیزمی ڕاستەقینەی پێکەوەبەسـتنی ئـەقڵ و خانـەکان هێشـتا نەزانراوە، بەڵام لە کارکردن بـەردەوامن بـۆ زانینـی ئـەوەی کـە ئـاخۆ هـیچ جۆرێکی تری خانە هەن بە کرژی دەروونی کاریگەر بن.

فشاری دەروونی و نۆرەدڵێ

لێکۆڵینەوەیـەکی نـوێ بەڵگەیـەکی زانسـتی پێشـکەش کـرد: کـرژی دەروونـــی ســـۆزیی و جەســـتەیی تونـــد، دەکرێـــت ئـــازاری ســـنگ و نەخۆشـییەکانی دڵ لای ئـەو کەسـانە دروسـت بکـەن کـە کـەم جوڵـەن... توێـژەران گەڕانـەوە بـۆ چـەندین لێکۆڵینـەوە کـە دەربـارەی ئـەم بابەتـە بڵاوکرابوونەوە و سەلماندنی ئەو ڕاستییەیان بینی کـە کۆششـی فیزیـایی و تونـدی سـۆزداری و تـوڕەیی و هەڵچـوونی تونـد، سـەرجەمیان هانـدەری دەرکەوتنی ئەو نیشانانەن. نیشانەکان لە دوای کاتژمێرێك یان دوو کاتژمێر لە تووشبوون بە هەڵچوونەکەوە دەست پێدەکەن.

توێـژەران لـەو توێژینەوەیـەدا کـە لـە گۆڤـاری Psychosomatic Medicine دا بڵاوبووەتەوە پێناسەی فاکتەری هاندەریان کردووە بـەوەی فاکتەری دەرەکیە، لەوانەیە باری دەروونی یان هەڵچوونێك بێت، کە ڕەنگـە ئاڵوگۆڕێکی ئـەوتۆی لێ دروسـت ببێـت ڕاسـتەوخۆ بـەرەو گرفتـەکانی دڵـی ببات.

فاكتەرە ھاندەرەكانی تر كە ڕەنگە پەیوەست بن بە ئازارێكی كتوپڕی سنگەوە (لەوانەیە چالاكی زایەندیش بگرێتەوە) وەك: زیادەڕۆیی لە خواردنەوەی ئەلكهول، پەشێویەكانی خەوتن، خواردنی ژەمەخواردنێكی چەور.

بۆ سەلماندنی سەرجەم ھاندەرەكان پێویستیان بە لێكۆڵینەوەی فراوان ھەیە.

فشاری دەروونی و شێرپەنجەی پێست

لە لێكۆڵینەوەیەكدا كە لەسەر ئاژەڵان ئەنجامدراوە و ئاكامەكانی لە گۆڤاری Journal of American Academy of Dermatology بڵاوكرایەوە، توێژەران بۆیان دەركەوتووە كە بەركەوتەیی مێشك بۆ فشاری دەروونی و تیشكی سەرووەنەوشەیی پێكەوە، دەبێتەھۆی ڕوودانی شێرپەنجەی پێست، لە میانەی نیوەی ئەو ماوە زەمەنیەی تیایدا ڕوودەدات، بە بەراورد بەو حاڵەتانەی كەسێك كە تەنها بەركەوتەی تیشكەكە ببێت.

بەرنامەكانی كەمكردنەوەی كرژی دەروونی، وەك: یۆگا و ڕاھێنانەكانی ڕامان، ڕەنگە یارمەتی خۆپارێزی ئەو كەسانە بدات كە مەترسی توشبوونیان بە شێرپەنجەی پێست ھەیە. بەرنامەكانی كەمكردنەوەی فشاری دەروونی یارمەتی زۆری خەڵك دەدات، بەڵام مەسەلەكە بایەخدارتر دەبێت بۆ ئەو كەسانەی تر كە ڕێژەی مەترسی تووشبوونیان بە

شێرپەنجەی پێست بەرزترە، بەوپێیەی کە "فرانسیسکۆ توسك" مامۆستای یاریدەدەر لە بەشی نەخۆشییەکانی پێست لە دامەزراوەکانی "جون هوبکنز"ی پزیشکی وتویەتی.

لێکۆڵینەوەکە لەسەر(٤٠ مشك) ئەنجامدراوە، تەنها لەماوەی حەوت هەفتەدا یەکەم توشبوون بە وەرەم لە مشکە بەرکەوتەکان بە کرژی دەروونی و تیشکی سەرووەنەوشەیی دەرکەوت، بەڵام ئەو مشکانەی تەنها بەرکەوتەی تیشکەکە بوون دوای تێپەڕبوونی بەلایەنی کەمەوە سیانزە هەفتەش هێشتا توشی وەرەم نەبوون. لەدوای تێپەڕبوونی (٢١ هەفتە) لەسەر بەرکەوتەبوون بە فاکتەرە زەرەرمەندەکان، چواردە دانە لەو چل مشکە توشی شێرپەنجەی پێست بوون، لەگەڵ دوو مشك کە بە کرژی دەروونی بەرکەوتە نەبوون.

"د.توسك" دەڵێت: "بەڵگەگەلی زۆر هەن لەسەر بوونی کاریگەرییە سەلبیەکانی فشاری دەروونی درێژخایەن لەسەر کۆئەندامی بەرگریی و بەشەکانی جەستەمان، بەڵام بۆ یارمەتی دۆزینەوەی گەلە ستراتیژی نوێی چارەسەر پێویستمان بە تێگەیشتنی ئەو میکانیزمانەیە کە تیایدا کرژی دەروونی کاردەکاتە سەر دروستبوونی ئەو وەرەمە شێرپەنجەییانە."

فشاری دەروونی و بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ

لـەم دواییانـەدا ئاکـامی لێکۆڵینەوەیـەك بلاوبـووەوە پەیوەنـدی نێـوان گـۆڕانی ڕێـژەی کۆلیسـترۆڵی خـوێنی ڕوون کـردەوە لەگـەڵ ڕادەی کاریگەربوونی تاك بە کرژی دەروونی و ڕێگای مامەڵە لەگەڵ کردنی. ئەگـەر کەسـێك توشـی فشـارێکی دەروونـی بـووەوە و بـەهۆی کاریگەریـە توندەکانیـەوە خـۆی بەدەسـتەوە دا، ئاسـتی کۆلیسـترۆڵ تێکدەچـێ و لـەماوەی چـەند سـاڵێکی کـەمی دواتـردا خـراپتر دەبێـت، بـە بـەراورد بـەو کەسانەی ڕووبەڕووی ئەم جۆرە کرژیە نابنەوە.

ئەو لێکۆڵینەوەیەی "ئەندرۆ ستبتو" لـە زانکـۆی لەنـدەن سەرپەرشـتی کرد، (٢٠٠) کەسی لە هەردوو ڕەگەز گرتەوە لە قۆنـاغی ناوەنـدی تەمەنـدا، پێشـتر کەسـیان توشـی گرفتـەکانی دڵ و بەرزبوونـەوەی پەسـتانی خـوێن نەبوو بوون. نموونە لە خوێنی هەریەکەیان وەرگیرا، لەگـەڵ هەڵسـەنگاندنی ئاسـتی کـرژی دەروونـی لای هـەر تاکێـك، لـەدوای ئـەوە خرانـە بـەر دوو تاقیکردنەوەی دەروونی جیاوازەوە و ڕاستەوخۆ بڕی کۆلیسترۆڵی خوێنیان پێوانەکرا، زیادبوونی بەرچاو دەرکەوت لە ئاستی ئاسایی کۆلیسترۆڵیاندا.

دوای سێ ساڵی تر پێوانەکردنەکە دووبارە کرایەوە، ئاکام ئـەوەبوو کـە هـەمان ئاسـتی بەرزبوونـەوەی کۆلیسـترۆڵ لای هـەر دوو ڕەگەزەکـە بـە یەکسانی دەرکەوت، لەگەڵ لەبەرچاوگرتنی هەندێك فاکتەری وەك ئامـاژەی

قــەبارەی بارســتایی لــەش و جگەرەكێشــان و چارەســەری هۆرمــۆنی و خواردنەوەی ئەلكهول.

"ســتبتو"ی توێــژەر لــە لێكۆڵینەوەیەكـدا كـە لـە گۆڤـاری (Health psychology) بڵاوكرایەوە، دەڵێت: "وەڵامدانەوەی كۆلیسترۆڵ بـۆ كـرژی دەروونی بەزۆریی كاردانەوەی دەبێت لەسەر چۆنیەتی كارلێكی مرۆڤ لەگەڵ ئەو تەحەددیانەی ڕۆژانە ڕووبەڕووی دەبنـەوە. لەبەرئـەوە چـەند كـارلێكی كۆلیسترۆڵ بۆ كرژی زیاتر بێت، وەڵامدانەوە بـۆ هەڵچـوونە دەروونییـەكانی ڕۆژانــە زیـاتر دەبێــت. كەڵەكـەبوونی ئـەم وەڵامدانەوانـە لەگـەڵ هەڵچـوونە بەردەوامــەكانی ژیانــدا دەبێتــەهۆی زیــادبوونی ڕێــژەی كۆلیســترۆڵ یــان چەورییەكان بەگشتی *لە سێ ساڵی دواتردا*".

هەروەها وتی: "دەبێت بزانین كارلێكی مرۆڤ لەگەڵ كۆشش و ماندوبوون یان كرژی دەروونی، یەكێكە لەو میكانیزمانەی ڕەنگـە ئاسـتی كۆلیسـترۆڵی خوێن بەرزبكاتەوە. ئاشكراكراوە كرژی دەروونـی شـێوەی جیـاوازی هەیـە، لەوانــە ژیــان لەگــەڵ نەخۆشـــی درێژخایــەن، چــوون بــۆ وەزیفــە یــان تاقیكردنەوە، زیانی ماددی، هەژماركردنی خەرجی ڕۆژانە، دەشـێت لەگـەڵ كاتدا كاریگەرییان زیادبكات، وێڕای ئەوە كە كارلێكی كەسەكان لەگەڵ ئـەم حاڵەتەدا لە یەكێكەوە بۆ ئەوی تر دەگۆڕێت".

بـەم شێوەیە زۆر لـە لێكۆڵینـەوەكان جـەخت لەسـەر مەترسـی فشـارە دەروونییــەكان و چارەســەر نــەكردن و خۆبەدەســتەوەدان دەكەنــەوە... لێرەدا ڕەنگە دەركی ئەوە بكەین كە بۆچی ژمارەی ئەو ئایەتانەی قورئـانی پــیرۆز هێنــدە زۆرن كــە باســی ئــارامگرتن دەكــەن. پێغەمبــەریش (ﷺ) ئــارامگری یەكــەم بــووە، ئــەوەش توانایــەكمان دەداتــێ لــە ئــارامگریی و چارەسەری فشاری دەروونیدا.

ئەی چی دەربارەی باوەڕدار؟!

باوەڕدار دوورترین خەڵکە لە فشاری دەروونییەوە، بۆچی؟ چونکە خوای گەورە چارەسەرێکی بەهێزی پێداوە، ئەویش ئارامگرییە. پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَإِن تَصۡبِرُواْ وَتَتَّقُواْ فَإِنَّ ذَٰلِكَ مِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ﴾آل عمران/١٨٦، واتە: ئەگەر خۆڕاگربن و پارێزکاربن و لەخوا بترسن، بەڕاستی ئەو هەڵوێستە لە کارە پەسەند و کردەوە پایەدارەکانە.

بێباوەڕ وەها تەماشای دونیا دەکات وەك ئەوەی کۆتایی هەموو شتێکە، لەدوای مردن ژیانێك بوونی نییە، ئەوەش ئازار و ژانەکانی زیاددەکات و ئەو فشارە دەروونیانەی ڕووبەڕووی دەبنەوە چەند هێند دەبن، چونکە چارەسەرێك بۆ کێشە و گرفتەکانی نادۆزێتەوە.

باوەڕدار لەبەر ڕەزامەندی پەروەردگار ئارام دەگرێت، بەوپەڕی هێمنی و ڕەزامەندی و کامەرانییەوە ئارام دەگرێت و هەوڵی چارەسەری فشارە دەروونییەکان دەدات، دەبینی لە توندترین حاڵەتەکانی فشاری دەروونیدا کامەرانە و ڕازیە بە قەزا و قەدەری خوا. پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿سەرسام بووم لە حاڵی باوەڕدار. ئەگەر توشی ناڕەحەتیەك بوو ئارام دەگرێت و ئەوە خێر و چاکەیە بۆی، خۆئەگەر توشی خۆشی بوو سوپاسگوزار دەبێت و ئەوەش خێر و چاکەیە بۆی﴾.

لێرەدا بایەخی باوەڕبوون بە خوای پەروەردگار تێدەگەین. کۆمەڵێك لە توێژەرانی بەریتانی گەیشتونەتە ئەوەی کە باوەڕبوون بە خوا هەستکردن بە ئازار کەم دەکاتەوە. ڕۆژنامەی "دایلی مایل"ی بەریتانی ئاماژەی داوە کە ئەکادیمیەکان لە ناوەندی ئۆکسفۆردی بەریتانیا بۆ زانستە زەینیەکان تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر ١٢ کاسۆلیکی و ١٢ بێباوەڕ ئەنجامدا بۆ زانینی

جۆری مامەڵەیان لەگەڵ ئازاردا لەڕێی بەرخستنیان بۆ لێدانی کارەبایی. دەرکەوت کاسۆلیکیەکان توانیان ڕێگری زۆری ئەو ئازارە بکەن کە لێدانە کارەباییەکان دروستیان دەکرد، هەروەها توانای چالاککردنی ئەو بەشەی مێشکیان هەبوو کە پەیوەستە بە کۆنترۆڵکردنی ئازارەوە.

بە چاودێریکردنی بەشی ڕاستی مێشك، توێژەران ئاشکرایان کرد کە میکانیزمە دەمارییەکانی پەیوەست بە دەستبەسەرداگرتنی ئازار چالاك بووە، بەڵام بێباوەڕەکان مێشکیان هیچ چالاکیەکی پەیوەست بە ئاستەکانی ئازاری بەخۆوە نەبینی و بەدرێژایی ماوەی تاقیکردنەوەکە وەك خۆی مایەوە.

رابمێنن چۆن باوەڕبوون بە خوای مەزن ئارامگریی و توانای بەرگەگرتن بە مرۆڤ دەدات.

لەڕاستیدا ئیسلام ئاینێکی زۆر بەهێزە، ئەگەر کەسی "باوەڕدار بە خوا" لە ئاینەکانی تردا بەوجۆرە سوود لە باوەڕەکەی وەربگرێت، ئیدی حاڵەکە چۆن دەبێت بۆ موسڵمان کە شوێنکەوتەی ئاینی هەقە؟ بەدڵنیاییەوە دەبێت کاریگەری باوەڕەکەی بە سەد جار بەهێزتر بێت. خۆزگەم خواستووە لە زانا و پزیشکانمان تاقیکردنەوەی هاوشێوەی ئەو تاقیکردنەوانەی کە ڕۆژئاوا ئەنجامی دەدەن لەسەر خەڵکانێکی موسڵمان ئەنجامی بدەن!

لەگەڵمدا تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە فەرمانمان بە ئارامگرتن پێدەکات و دڵنیای کردووینەتەوە ئەگەر ئارامگر بین، لەگەڵماندایە، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَٱصْبِرُوٓاْ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾الأنفال/٤٦، واتە: ئارام بگرن، خوای گەورە لەگەڵ ئارامگراندایە.

ئایا جوانتر لەوە هەیە لە هەموو ساتێکدا خـوا یاوەرت بێـت؟ ئایـا ئـەو هەسـتە بـەس نییـە بـۆ چارەسـەری هـەر فشـارێکی دەروونـی، جۆرەکـەی هەرچی و چۆن بێت؟

لەگەڵمدا لەم دەقە نایابە ڕابمێنن کە هێز و توانا بە بـاوەڕدار دەدات بـۆ چارەسەری گـەورەترین فشـارە دەروونییـەکان، ئـیتر جۆرەکـەی هەرچـۆن بێت، مادام ئاکام بەهەشت و ڕەزامەندی پەروەردگار دەبێت، خوای گـەورە دەفـــــــەرموێت: ﴿وَٱلَّذِينَ صَبَرُواْ ٱبۡتِغَآءَ وَجۡهِ رَبِّهِمۡ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنفَقُواْ مِمَّا رَزَقۡنَٰهُمۡ سِرّٗا وَعَلَانِيَةٗ وَيَدۡرَءُونَ بِٱلۡحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمۡ عُقۡبَى ٱلدَّارِ ﴿٢٢﴾ جَنَّٰتُ عَدۡنٖ يَدۡخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنۡ ءَابَآئِهِمۡ وَأَزۡوَٰجِهِمۡ وَذُرِّيَّٰتِهِمۡۖ وَٱلۡمَلَٰٓئِكَةُ يَدۡخُلُونَ عَلَيۡهِم مِّن كُلِّ بَابٖ ﴿٢٣﴾ سَلَٰمٌ عَلَيۡكُم بِمَا صَبَرۡتُمۡۚ فَنِعۡمَ عُقۡبَى ٱلدَّارِ﴾الرعد/٢٢-٢٤، واتە: ئەوانەش کـە دانیـان بـەخۆدا گـرت و بـەئارام بـوون بـۆ بەدەسـتهێنانی ڕەزامەنـدیی پـەروەردگاریان و نوێژەکەشـیان بـە چـاکی ئـەنجام داوە و لـەو ڕزق و ڕۆزییەش کە پێمـان بەخشـیون بەخشـیویانە، بـە نهێنـی و بەئاشـکرا و بـە چـاکەکاری و شـێوازی جـوان پـاڵ بـە نادروسـتی و هەڵـە و خراپکاریـەوە دەنـێن، ئـا ئەوانـە سـەرەنجامەکەیان ئـەو خانوبـەرە (ڕازاوەیەیـە لـە بەهەشـتدا). کـە باخـەکانی بەهەشـتی -عەدنـە- بۆیـان ڕازاوەتـەوە، بەشادیەوە دەچنە ناوی، هاوڕێ لەگەڵ هەر کەسێك چاك و پاك و خواناسـە لە بـاو و باپیران و هاوسـەرانیان و نـەوەکانیان، جـا فریشـتەکان لەهـەموو دەروازەکانـەوە دەچـن بـۆ سـەردانیان. (دەڵـێن): سـڵاوتان لێبێـت بـەهۆی خۆگرتنتانەوە، ئای چەندە جێگا و ڕێگایەکی خۆشتان بۆ خۆتـان مسـۆگەر کرد.

هێزی کۆنترۆڵکردنی توڕەبوون

توڕەبــوون لــەو ســیفەتانەیە کــە پێغەمبــەری میهرەبــان (ﷺ) نــەهی لێکردووە... هەموومان چیرۆکی ئەو دەشتەکیەمان لەیادە کە بۆ وەرگرتنی ئامۆژگــاری هاتــە لای پێغەمبــەر (ﷺ)، ئامۆژگــاری کــرد تــوڕە نــەبێت، دەشتەکیەکە وتی: زیاتر ئامۆژگاریم بکــە، پێغەمبــەر (ﷺ) فــەرموی: تــوڕە مەبە. وتی: زیاتر، فەرموی: توڕە مەبە... پێغەمبەر (ﷺ) "تــوڕە مەبــە"ی دووپــات کــردەوە تــاکو دەشــتەکیەکە دەســتی لــە پرســیارکردن هــەڵگرت. *پرسیاری ئێمەش لێرەدا ئەمەیە: ئەم هــەموو بایەخــەی پێغەمبــەر* (ﷺ) بــە بابــەتی تــوڕەیی بۆچــی؟ شــوێنەوارە ترســناکەکانی توڕەبــوون کامانــەن؟ هۆکارەکانی چارەسەر چین؟

توڕەبوونی ئیجابی

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کــە بــانکی زانیارییــەکانی "کــاهوت" لەســەر تــۆڕی ئەنتــەرنێت ئەنجامیــدا هــاتووە کــە تێچــوونی ســاڵانەی توڕەبــوون لەســەر ئابووری بەریتانی (١٦ملیار جونەیهی ئیستەرلینیە). توێژینەوەکــە دەڵێــت: ئەوانــەی تــوڕەدەبن کەلوپــەلی فــەخاری و پیاڵــە و کاســەکان دەشــکێنن، پیــاوانیش تونــدتر لــە ئافرەتــان تــوڕەدەبن. (٢٠٪)ی ئــەو کەســانەی توێژینەوەکــەیان لەســەر ئەنجامــدرا کــە ژمارەیــان دەگەیشــتە (٧٠٠ کــەس) وتویانە قەرەباڵغی شەقامەکان پاڵیــان پێــوە دەنێــت بــۆ توڕەبــوون، بــەڵام زیــاد لــە نیــوە وتیــان چــاوەڕێکردن لەســەر تەلــەفۆن توڕەیــان دەکــات،

چارەکیشیان دەزانن چۆن بەشێوازێکی ئیجابی گوزارشت لە تورەییەکانیان بکەن.

"دونا دوسون"ی پسپۆڕ لە دەروونناسیدا دەڵێت: "تورەبوون شتێکی زۆر ئاڵۆزە، لەزۆر حاڵەتەکاندا هۆیەکەی ترسە لە خەسارەت، یان لە توشبوون، تەنانەت ترس لە بێئومێدبوون". ئەوان فێرمان دەکەن تورەبوون سۆزێکی سەلبیە، بەڵام لەڕاستیدا سۆزێکی ئیجابی و بەسوودە. مەسەلەکە دەکەوێتە سەر ئەو شێوازەی گوزارشتی لە تورەبوونەکە پێدەکەین. باشترە گوزارشت لە سۆزەکانمان بکەین و لە جەستە و ئەقڵماندا تۆماریان نەکەین، پێویستە پێداگری بکەین لەوەی بە شێوازێکی ئیجابی تورەبوونەکانمان دەربڕین و بیانگۆڕین بۆ کردارێك کە هەڵوێستەکان بگۆڕێت.

تورەبوونی سەلبی دەبێتەهۆی دەردانی چەند هۆرمۆنێك کە کۆئەندامی بەرگری لاواز دەکەن، ئەویش بە تێکشکاندنی خانە سەرەکیەکانی بەرگری.

پێغەمبەر(ﷺ) چۆن تورەیی دەشتەکیەکەی چارەسەرکرد؟

لێرەدا وەیاد دێنینەوە چۆن پێغەمبەر (ﷺ) تورە نابێت تەنها لەو حاڵەتەدا نەبێت کە یەکێك لە سنوورە قەدەغەکراوەکانی خوا بشکێنرێت، واتە تورەیی پێغەمبەر (ﷺ) بەرەو ئاڕاستەیەکی دیاریکراوە ئەویش پاراستنی سنوور و قەدەغەکراوەکانە، ئەوەش سەلامەتی و ئاسایشی کۆمەڵگا دابین دەکات. هەروەها پێغەمبەر (ﷺ) بە شێوازێکی خۆی جیادەکرێتەوە لە فێرکاریدا، ئەو هەڵوێستانە دەقۆزێتەوە کە مرۆڤی ئاسایی تورە دەبێت تاکو پەند و ئامۆژگاریمان بداتێ.

ڕەنگە چیرۆکی ئەو دەشتەکیەمان لەیاد بێت کە بەتوڕەییەوە هاتە لای پێغەمبەر (ﷺ) و بە زمان و دەربڕینێکی توند لەگەڵیدا دوا، بۆخۆیی ڕاکێشا و بەسەریدا هاواری کرد و وتی: ئەی محمد لەوەی خوا پێیداویت بە منیشی ببەخشە. هاوەڵانی پێغەمبەر زۆر توڕەبوون و ویستیان دەشتەکیەکە بکوژن، بەڵام پێغەمبەری میهرەبانی (ﷺ) پێیوتن: لێگەڕێن لەنێوانی من و ئەو.

ئەو (درودی خوای لەسەر بێت) نەخۆشییەکەی و چارەسەرەکەشی زانی. دەشتەکیەکە توڕە دەبێت و هاوەڵان توڕە دەبن، بەڵام پێغەمبەر (ﷺ) بەوپەڕی هێمنییەوە چارەسەری هەڵوێستەکە دەکات و وانەیەکمان لە چارەسەری توڕەیی دەداتێ. پێغەمبەر (ﷺ) فەرمان بەم دەشتەکیە دەدات چەندی دەوێت لە (بەیتولمال) بیبات، لەو ساتەدا دەشتەکیەکە بەخشندەیی محمد (ﷺ) دەرك دەکات کە پیاوێکی ئاسایی نییە، بەڵکو پێغەمبەرێکی نێردراوە، بۆیە پۆزش بۆ پێغەمبەر (ﷺ) دێنێتەوە و ئیسلامبوونی خۆی ڕادەگەیەنێت.

لێرەدا لەگەڵم ڕابمێنن چۆن پێغەمبەر (ﷺ) ئەم هەڵوێستە دەقۆزێتەوە تاکو هاوەڵانی فێربکات و تەماشای بەرنامەڕێژی ئیجابی بکەن لە شێوازی پێغەمبەردا (ﷺ)، پێیان دەفەرموێت: ئەگەر لێتان بگەڕێم بیکوژن، بە بێباوەڕی دەمرێت.

دواتر ئەم دەشتەکیە ڕۆیشت و هۆزەکەی هێنا و سەرجەمیان موسڵمان بوونی خۆیانیان ڕاگەیاند!! ئێوە و خوداتان ئایا ئەم کەسە پەیامبەری توندوتیژییە یان پەیامبەری بەزەیی و میهرەبانی؟!

توڕەیی کۆئەندامی بەرگری لاواز دەکات

خانمە دکتۆر "ئانا مارشلاند" لە زانکۆی "بیتسبرە" ی ئەمریکی دەڵێت: "خاوەنانی تێکڕاییە بەرزەکانی وریاکەرەوەی دەماری (التنبه العصبي) (نیوروتیسیزم) ڕەنگە کۆئەندامی بەرگریان وەك پێویست بەهێز نەبێت".

توێژەران لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی "بیتسبرە" بە سەرپەرشتی "د.مارشلاند" هەستان بە پشکنینی پەرچەکرداری پتر لە هەشتا خۆبەخش کە دەرزیان لێدرابوو بە (لوقاحی) چارەسەری نەخۆشی پەتای هەوکردنی جگەر، کە نەخۆشییەکی ڤایرۆسیە. (لوقاحەکە) کۆئەندامی بەرگری جەستە چالاك دەکات لەڕێی بەرکەوتەیی بۆ بڕێکی زۆر کەمی ڤایرۆس. خۆبەخشەکان خرانە ژێر تاقیکردنەوەی پێوانی سروشتی کەسێتیان و پلەی وریایی دەمارییان.

بینرا ئەوانەی پلەی بەرزیان لە وریایی دەماری هەیە ئارەزووی گۆڕانی توندی میزاژ و توڕەیی زۆر دەکەن، هەروەها وروژاندنیان و بەرکەوتەییان بۆ فشار و پەشێویە دەروونییەکان سوك و ئاسانە.

"د.مارشلاند" دەڵێت: "ئاکامەکانی لێکۆڵینەوەکە پاڵپشتی ئەو هزرە دەکات کە دەڵێت خاوەنانی وریایی بەرزی دەماری (التنبه العصبي العالي) کۆئەندامی بەرگریی کەم چالاکتریان هەیە لەوانی تر، ئەمەش وادەکات پتر لەوانی تر ڕووبەڕووی نەخۆشی و نیشانەکانیان ببنەوە".

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لە "ئوهایو"ی ویلایەتە یەککگرتووەکان ئەنجامدرا ئاماژەی بەوە داوە فشاری دەروونی و دڵەڕاوکێ کاریگەری ڕاستەوخۆیان لەسەر قەوارەی هۆرمۆنەکانی جەستە هەیە، لەوانەش

کـۆرتیزۆل کـه کاریگەرییـەکی چـالاکی هەیـە لەسـەر ئـەدای کۆئەنـدامی بەرگری.

کۆنترۆڵ نەکردنی توڕەیی دەبێتە هۆی کێشی زیادە و چەندین کێشەی تەندروستی

لێکۆڵینەوەیـەکی نـوێ ئـەو ئاکامـەی بەدەسـتەوەدا کـە نـەتوانایی مێردمناڵ (هەرزەکار) لەسەر کۆنترۆڵ نەکردنی توڕەییەکەی ڕەنگە ببێتـە هۆکاری چەندین کێشەی تەندروستی بۆی لە ئاینـدەدا. ئـەو هەرزەکارانـەی گرفتاری کێشەگەلێکن لە کۆنترۆڵکردنی توڕەییان پتر ئەگەری توشبوونیان هەیـە بـە زیـادبوونی کـێش. زانایـان لـە کۆبوونـەوەی سـاڵانەی کۆمەڵـەی (القلب)ی ئـەمریکی لـە "سـان فرانسیسـکۆ" وتیـان: "ئـەو هەرزەکارانـەی هەسـتی توڕەبوونیـان کـپ دەکەنـەوە ڕووبـەڕووی مەترسـی قەڵـەوی یـان زیادەکێشی دەبنـەوە، هـەر ئەوەیـە کـە ڕەنگـە ببێتـە هـۆی تووشـبوونیان بەنەخۆشییەکانی وەك نەخۆشی دڵ یان شەکرە".

هــەروەها پزیشــکانی ناوەنـدی زانسـتی دڵ لـە زانکـۆی "تەکسـاس" هەستان بە ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە لەسـەر (١٦٠ هـەرزەکار) کە تەمـەنیان لـەنێوان (١٤ و ١٧سـاڵان) بـوو بـە درێـژایی سـێ سـاڵ. پزیشـکەکان تاقیکردنەوەی دەروونییان بەکارهێنا بۆ زانینـی چۆنیەتی وەڵامدانـەوەیان بۆ توڕەبوون. دواجار ئاشکرایان کرد ئەو هەرزەکارانەی دەتوانن کـۆنترۆڵی توڕەییـان بکـەن و لـەکاتی توڕەییـدا بەشـێوەیەکی گونجـاو هەڵسـوکەوت بکەن، کەمتر بەرەنگاری کێشی زیادەیان دەبنەوە، بەڵام ئەوانەی گرفتـاری کێشـەگەلێکن لـە مامەڵـەکردنیان لەگـەڵ توڕەییـدا، جـا بـە کپکردنـی

هەستەكانیان یان تووڕەبوونی توندیان بێت، زیاتر ئەگەری توشبوونیان بە زیادبوونی كێش هەیە.

پرۆفیسۆر "ویلیەم مولەر" كە سەركردایەتی تیمی لێكۆڵینەوەكەی كرد دەڵێت: "قەڵەوی (گۆشتنی) پەیوەستە بە ڕێگا ناتەندروستیەكانی دەربڕینی تووڕەییەوە". كێشەكانی دەربڕینی تووڕەیی ڕەنگە ببێتە هۆی پەشێویەكان لە خواردن و كێشی زیادە كە ئەمیش بەپێی خۆی دەبێتەهۆی توشبوون بە نەخۆشی دڵ لە تەمەنێكی زوودا. مەسەلەكە لە خواردن و خواردنەوە و مەشقەكاندا كورت نابێتەوە، بەڵكو پێویستە ئاگاداری لایەنی كۆمەڵایەتیش بین.

"د.مایك فیشر" لە زانكۆی بەریتانی بۆ دەستبەسەرداگرتنی تووڕەیی جەخت لەوە دەكاتەوە كە ژمارەیەكی زۆر لە هەرزەكاران كێشەگەلێكی پەیوەست بە كۆنترۆڵكردنی تووڕەییان هەیە. نزیكەی (٥٠٪)ی ئەو پەیوەندییە تەلەفۆنیانەی وەریاندەگرین هی باوكانێكن كە گوزارشت لە ترسی خۆیان دەكەن سەبارەت بە منداڵەكانیان.

تووڕەبوون توشبوون بە وەستانی دڵ خێراتر دەكات

چەند زانایەكی ئەمریكی وتویانە كە میزاژی خراپی كوڕە گەنجەكان ڕەنگە ببێتەهۆی توشبوون بە نەخۆشی دڵ لەكاتێكی زووی تەمەنیاندا. ئەمە لە ئاكامەكانی لێكۆڵینەوەیەكدا هات كە گەیشتە ڕاستییەك: ئەو كوڕە گەنجانەی لەكاتی ماندوویەتی و شەكەتی دەماریدا تووڕەدەبن پتر لە خۆیان ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە نەخۆشییەكانی دڵ بەڕێژەیەك كە دەگاتە سێ هێند. لێكۆڵینەوەكە دەریخست، لاوە تووڕەكان ئەگەری تووشبوونی

زوویان هەیە بە وەستانی دڵ پتر لە هاوتەمەنە هێمنەکانیان بەڕێژەیەك دەگاتە پێنج ئەوەندە، تەنانەت ئەگەر لە خانەوادەیەکیش بن کە مێژوویان لە نەخۆشییەکانی دڵ خاڵی بێت.

خانمە دکتۆر "باتریشیا تشانج" کە سەرپەرشتی بەشێکی ئەو توێژینەوەیەی کرد کە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ئامادەکرا دەڵێت: "ژمارەیەك لە لاوان گوزارشتیان لە تورەییان کرد، لەکاتێکدا کە ژمارەیەکی تریان تورەییان شاردەوە، بەڵام ژمارەیەکی زۆری بەشداربوان خێرا تورەبوون و هاواریان دەکرد و دەنگیان بەرزدەکردەوە". لێکۆڵینەکە دەریخست میزاژی بەد پێشبینی نەخۆشییەکان دەکات بەر لە دەرکەوتنی نیشانەکانیان، لەو نەخۆشیانەش وەك نەخۆشی شەکرە و پەستانی خوێن.

دووپاتیکردەوە کە باشترین کارێك لاوە تورەکان بیکەن سەردانی پسپۆڕانە بۆ فێربوونی ڕێگاکانی کۆنترۆڵکردنی تورەبوون... وەك دیارە لێکۆڵینەوەکانی پێشوو دەریانخست ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی دڵ بوون "باشبوون" لە تەندروستیاندا تۆماردەکەن کاتێك فێردەبن چۆن کۆنترۆڵی تورەییان بکەن. "د.تشانج" و هاوڕێکانی لە لێکۆڵینەوەکەیاندا زانیاریان دەربارەی (١٣٠٠ قوتابی) بەکارهێنا کە لە پەیمانگاکانی "جون هوبکنز"ی پزیشکی دەیانخوێند لە ساڵانی نێوان (١٩٤٨ و ١٩٦٤).

"د.تشانج" وتی وێڕای ئەوەی تائێستا نازانرێت چۆن تورەبوون دەبێتەهۆی نەخۆشییەکانی دڵ، بەڵام بەڵگەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە شەکەتی(إرهاق) هۆی دەردانی بڕێکی زۆرە لەو هۆرمۆنانەی پێیدەوترێت کەتیکۆلامین (Catecholamin)، لەوانە ئەدرینالین کە بەشێوەیەکی سروشتی لە لەشدا پێکدێت و ئامازەکان دەگوێزێتەوە. ئەم هۆرمۆنانە جەستە ئامادە دەکەن بۆ حاڵەتە لەناکاوەکانی وەك توشبوون بە هەڵامەت

(زکام)، یان شەکەتی دەماری یان کۆست (صدمة)، ئەوەش بە هاتنەوەیەك (کرژبـوون–تقلـص)ی دیـواری بۆرییـەکانی خـوێن و فشـار لەسـەر دڵ زیاددەکات بە مەبەستی کاری زیاتر (پاڵپێوەنانی بڕێکی سەرباری خوێن).

تورەیی تەمەن کورت دەکاتەوە

لێکۆڵینەوەیەك دەڵێت هەستکردن بـە تورەبـوونی تونـد، مەترسییەکە رەنگە هەرەشە لە ژیانی ئەو کەسانە بکات کە قابیلیەتی توشبوونیان هەیە بە نەخۆشییەکانی دڵ و دووچاری تێکچوونی لێدانـەکانی بـوون. "د.راشـیل لامـبرت" لـە زانکـۆی "بیـل" لـە ویلایـەتی (کونتیکـت) لەگـەڵ تیمەکەیـدا هەستان بە لێکۆڵینەوە لە (٦٢ کەس)ی توشـبوو بـە نەخۆشـییەکانی دڵ و کۆمەڵێکی تر کە ئامێری چاودێری کارەبایی دڵیان بۆ چێنرابوو (ئەم ئامێرە دەتوانێت پەشێویە ترسناکەکان هەست پێبکات و لە حاڵەتی نارێکوپێکیـدا پرتەی کارەبایی بدات بۆ گێڕانەوەی لێدانـەکانی دڵ بـۆ شـێوازی سروشـتی خۆی).

ئـەم لێکۆڵینەوەیـە و چـەند لێکۆڵینەوەیـەکی تـر دەریانخسـت کـە لەرینەوەکانی زەوی و تەنانەت یاریـەکانی تـۆپی پـێ ڕەنگـە تێکڕاییـەکانی مردن بە وەسـتانی دڵ بـەرز بکەنـەوە، تیایـدا دڵ لـە پاڵنـان بـە خوێنـەوە دەوەستێت... دەربارەی ئەو لێکۆڵینەوەیـەی کـە لـە بڵاوکـراوەی تایبـەتی "کۆلێژی نەخۆشییەکانی دڵی ئەمریکی" بڵاوکرایەوە، "لامـبرت" وتویـەتی: "بێگومان کاتێك کۆمەڵەیەکی تەواوی دانیشـتوان بخەینـە ژێـر پەسـتانگەلی زیادەوە، ئەودەمە حاڵەتەکانی مردنی کتوپڕ تیایاندا زیاددەکات".

نەخۆشە بەشداربووەکانی توێژینەوەکە هەستان بە وەیادهێنانەوەی دیمەنێك کە پێشتر تیایدا تائەوپەڕ تورەبوون، توێژەرانیش ناسەقامگیری کارەبایی دڵیان پێوانە کرد. "لامبرت" وتی: "تیمەکە هەڵدەستن بە تورەکردنی نەخۆشەکان، دواجار بینیمان تورەیی دەبێتەهۆی زیادکردنی پەشێوی کارەبایی دڵی ئەو نەخۆشانە". ئەوانەی لەکاتی تورەییدا توشی بەرزترین ئاستی پەشێوی بوون لە کارەبای دڵدا، ئەگەرەکانی تووشبوونیان بە نارێکوپێکی لێدانەکانی دڵ بەرزبووەوە (لەکاتی چاودێریکردنەکەدا) بە دە هێندی تووشبوونی ئەوانی تر. زانایان بۆ ماوەی سێ ساڵ چاودێری نەخۆشەکانیان کرد بۆ دیاریکردنی ئەوەی کامیان دواتر توشی وەستانی دڵ بوو و پێویستی بە لێدان هەبوو لە ئامێرەکانی چاودێری سیستمی کارەبایی دڵەوە.

لێرەدا دێتەوە یادمان کاتێك پیاوێك هاتە لای پێغەمبەر (ﷺ) پێیوت: "ئامۆژگاریم بکە"، فەرموی: "تورە مەبە"، چەند جارێك دووبارەی کردەوە، فەرموی: "تورە مەبە"... کەس گومانی لە مەترسییەکانی *تورەیی و کاریگەرییەکانی نییە لەسەر دڵ و مێشك و باری دەروونی مرۆڤ.*

لە سەردەمی جاهیلیەتدا تورەیی سیفەتی بەهێزەکان بووە و سیفەتێکی ستایشکراو بووە لەلایان. پێغەمبەر (ﷺ) نەهی لە تورەبوون کردووە، بەڵکو خودی خۆی تەنها لە یەك حاڵەتدا نەبێت تورە نەبووە، ئەوەیە من پێیدەڵێم تورەبوونی ئیجابی، ئەویش تورەبوونە لەپێناوی خوای پەروەردگاردا.

پێغەمبەر (ﷺ) هەرگیز لەسەر مەسەلە دونیاییەکان تورە نەبووە، تەنها کاتێك نەبێت کە سنوورێك لە سنووورە قەدەغەکراوەکانی خوای گەورە شکێنرابێت، لەم مەسەلەیەدا هەرگیز سازشی نەکردووە. ئەم تورەبوونە

زیان بە مرۆڤ ناگەیەنێت، چونکە پەروەردگارت لەگەڵ دەبێت و هۆیەکانی تەندروستی و لەشساغیت بۆ ئامادە دەکات.

مرۆڤێك کە لە خراپەکاری و خواردنەوەی مەی و جگەرەکێشان و ئەو هۆیانەی خوای گەورە توڕە دەکەن دووردەکەوێتەوە، هەروەها بۆ توڕەیی خوا توڕە دەبێت، بە بێگومان تەندروستیەکی باشتری دەبێت و باری دەروونیی سەقامگیرتر دەبێت، لەخوای پەروەردگار داواکارین ئارامگریمان پێبدات.

پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: ﴿خوای گەورە بەخششێکی فراوانتر لە ئارامگریی بە هیچ کەسێك نەبەخشیوە﴾، لەخوا دەخوازین لەو کەسانە بین کە خوای پەروەردگار لەبارەیانەوە دەفەرموێت: ﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُوْلَٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغۡفِرَةٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَجَنَّٰتٞ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا ٱلۡأَنۡهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَاۚ وَنِعۡمَ أَجۡرُ ٱلۡعَٰمِلِينَ﴾ آل عمران/١٣٣-١٣٦، واتە: بەپەلەبن و پێشبڕکێ بکەن تا دەگەنە لێخۆشبوونی پەروەردگارتان و بەهەشتێك کە پانتاییەکەی ئاسمانەکان و زەوی گرتوەتەوە و ئامادەکراوە بۆ پارێزکاران. ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی

خۆش دەوێت. ئەوانەش کە تاوان یان گوناهێك ئەنجام دەدەن، یاخود ستەم لە خۆیان دەکەن (دوایی بەخۆیاندا دێنەوە و سزای) خوا دێتەوە یادیان، ئەوسا داوای لێخۆشبوون دەکەن، جا کێ هەیە کە لە گوناهان خۆش ببێت جگە لە خوا؟!! هەروەها لەسەر گوناهو تاوانیان بەردەوام نابن، لەکاتێکدا دەزانن (ئەوە تاوانە). ئا ئەوانە پاداشتیان لێخۆشبوون و لێبوردنە لەلایەن پەروەردگاریانەوە لەگەڵ باخەکانی بەهەشتدا کە چەندین ڕووبار بەژێر درەخت و بە بەردەم کۆشکەکانیاندا دەڕوات و ژیانی هەمیشەیی تیایدا دەبەنە سەر، ئەم بەهرەیە پاداشتێکی زۆر چاکی کۆششکارانە.

تورەیی و لێخۆشبوون

لەگەڵمدا ڕابمێنە چۆن قورئانی پیرۆز چارەسەری تورەبوونی کوشندەی کردووە، پەروەردگار دەربارەی سیفەتی پارێزکاران (متقین) دەدوێت، ئەوانەی وەلاَمدانەوەیان بۆ پەروەردگاریان هەبووە: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُواْ هُمۡ يَغۡفِرُونَ﴾الشوری/٣٧، واتە: هەر کات کە تورەدەبن داوای لێخۆشبوون لە خوا دەکەن.

لێخۆشبوون باشترین چارەسەری تورەییە... خوێنەری ئازیز! دەڵێم: ئایا ڕۆژێك لە ڕۆژان بیرت لەوە کردووەتەوە چارەسەری هەڵچوونە سەلبیەکانت بکەیت بەوەی لەو کەسە خۆشبیت کە خراپەی لەگەڵ کردوویت، وادابنێیت خوای گەورە لێت ڕازی دەبێت و بە شتێکی باشتر لە تۆڵەسەندنەوە قەرەبووت دەکاتەوە کە بەهەشتە؟!

کەواتە تەماشای ئەو کەسانە بکە کە لەبەر خاتری پەروەردگاریان ئارامیان گرتووە، لەمیانەی ئەم ئایەتەوە بزانە سەرەنجامیان چی دەبێت، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَٱلَّذِينَ صَبَرُواْ ٱبۡتِغَآءَ وَجۡهِ رَبِّهِمۡ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنفَقُواْ مِمَّا رَزَقۡنَٰهُمۡ سِرّٗا وَعَلَانِيَةٗ وَيَدۡرَءُونَ بِٱلۡحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمۡ عُقۡبَى ٱلدَّارِ ﴿٢٢﴾ جَنَّٰتُ عَدۡنٖ يَدۡخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنۡ ءَابَآئِهِمۡ وَأَزۡوَٰجِهِمۡ وَذُرِّيَّٰتِهِمۡۖ وَٱلۡمَلَٰٓئِكَةُ يَدۡخُلُونَ عَلَيۡهِم مِّن كُلِّ بَابٖ ﴿٢٣﴾ سَلَٰمٌ عَلَيۡكُم بِمَا صَبَرۡتُمۡۚ فَنِعۡمَ عُقۡبَى ٱلدَّارِ﴾الرعد/٢٢-٢٤، واتە: ئەوانەش کە دانیان بەخۆداگرت و بە ئارام بوون بۆ بەدەستهێنانی

ڕەزامەندیی پەروەردگاریان و نوێژەکەشیان بە چاکی ئەنجام داوە و لەو ڕزق و ڕۆزیەش کە پێمان بەخشیون بەخشیویانە، بە نهێنی و بەئاشکرا و بە چاکەکاری و شێوازی جوان پاڵ بە نادروستی و هەڵە و خراپکاریەوە دەنێن، ئا ئەوانە سەرەنجامەکەیان ئەو خانوبەرە (ڕازاوەیەیە لە بەهەشتدا). کە باخەکانی بەهەشتی –عەدنە– بۆیان ڕازاوەتەوە بەشادیەوە دەچنە ناوی، هاوڕێ لەگەڵ هەر کەسێك چاك و پاك و خواناسە لە باو و باپیران و هاوسەرانیان و نەوەکانیان، جا فریشتەکان دەچن بۆ سەردانیان لەهەموو دەروازەکانەوە. (دەڵێن): سڵاوتان لێبێت بەهۆی خۆگرتنتانەوە، ئای چەندە جێگا و ڕێگایەکی خۆشتان بۆ خۆتان مسۆگەر کرد.

لەگەڵمدا تەماشای ئەم چارەسەرە نایابە بکە: ﴿وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ﴾! ئیدی زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) لەکوێن کە بانگەشە دەکەن ئەوان بنەما زانستییەکانی چارەسەری هەڵچوونەکانیان داناوە؟ ئایا ئەوە نییە قورئانی پیرۆز بەر لە چواردە سەدە هێناویەتی کە ئەمڕۆ زانایانی دەروونناسی بانگی پێ دەکەن و دەڵێن باشترین ڕێگای چارەسەری هەڵچوونەکان و تووڕەیی ئەوەیە بیر لە لایەنی ئیجابی و لێخۆشبوون بکەیتەوە؟!

کۆمەڵە ئایەتێکی زۆر هەن جەخت لەم ڕێسایە دەکەنەوە، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾فصلت/٣٤، واتە: بێگومان چاکە و خراپە وەك یەك نین، (تۆ ئەی باوەڕدار) بە جوانترین و چاکترین شێوە بەرەنگاریی خراپە و نادروستی بکە، ئەوکاتە ئیتر دەبینیت ئەو کەسەی

لەنێوان تۆ و ئەودا دوژمنایەتی و ساردیەك هەیە، دەبێتە دۆستێکی دڵسۆز و گیانی بەگیانی.

لەگەڵمدا تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە دەیەوێت هەستە سەلبیەکانمان بگۆڕین بۆ هەستگەلی ئیجابی، چۆن دوژمنایەتی دەگۆڕێت بە هاوڕێیەتی! ئەمانە یاساکانی دەروونناسی نوێن، بەڵام بە چەند ناوێکی نوێوە ناویدەنێن: چۆن هاوڕێکانت بەدەست دێنیت، یان چۆن متمانەی ئەوانی تر بەدەستدێنیت، یان چۆن کۆنترۆڵی خۆت دەکەیت...هتد. هەموو ئەوانە لە کتێبی خوای پەروەردگاردا بنەماکانیان هاتووە.

چارەسەر بە ئارامگرتن

لەو لێکۆڵینەوانەی پێشووەوە بینیمان چۆن توێژەران جەخت دەکەنەوە کە زۆرینەی حاڵەتەکانی تووڕەبوون بەهۆی نەبوونی جێگرەوەی گونجاوەوەیە، یان نەبوونی چارەسەری کێشەوە، یاخود نەبوونی شتێك شایستەی لێبوردن بێت... زانایانی دەروونناسی شکستیان هێناوە لە دۆزینەوەی جێگرەوەیەکی شیاو بۆ تووڕەبوون، تەنها لە حاڵەتێکدا نەبێت کە ئاگاداری بە کەسی تووڕە دەدەن لە مەترسی و خراپیە پزیشکییەکانی تووڕەیی وەك نەخۆشییەکانی دڵ و لاوازی بەرگری و کێشی زیادە. وێڕای ئەوەش کەچی وەڵامدانەوەی بانگەوازەکانیان نابینینەوە لەلایەن نەخۆشەکانیانەوە، ئیدی چارە چییە؟

قورئانی پیرۆز چارەسەرەکەی داوینەتێ، ئەویش ئارامگرتنە، بەڵام ئارامگرتن لەپێناو چیدا؟ بۆ کێ ئارام بگرین و ئەو پاداشتەی بەدەستی دێنین کامەیە؟ ئایا شایستەی ئەوەیە تووڕەیی و هەڵچوونەکانمانی لەپێناودا

خەفــە بکــەین؟ پــەروەردگار دەفــەرموێت: ﴿وَجَزَٰٓؤُاْ سَيِّئَةٖ سَيِّئَةٞ مِّثۡلُهَاۖ فَمَنۡ عَفَا وَأَصۡلَحَ فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلظَّٰلِمِينَ﴾الشوری/٤٠، واتــە: تۆڵــەی هــەر تاوانێك بە ئەندازەی تاوانەکەیە بێ زیاد و کەم، ئەو کەسەی لێخۆشبوونی هەبێت و چاوپۆشی و چاکسازی بکات، ئەوە پاداشتی لای خوایە، بەڕاستی خوا ستەمکارانی خۆشناوێت.

ئایا جوانتر لەم دەستەواژەیە هەیە: ﴿فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِ﴾ چی سوودێك لە تووڕەییەکەت وەردەگریت. بێگومان هیچ، بەڵام جێگرەوە هەیە ئەویش پاداشتە لەلایەن خواوە کە قەرەبووی هەموو شتێکت بۆ دەکاتەوە.

ئایا تەنها ئارامگری بەسە وەك چارەسەرێکی نایاب؟ ئەگەر ئارامگریی هاوڕێ بوو لەگەڵ لێخۆشبووندا ئەوکاتە چارەسەرەکە زۆر کارا دەبێت، لەبەرئەوەیە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ﴾الشوری/٤٣، واتــە: لەڕاســتیدا ئــەوەی دان بــەخۆدا بگرێــت و چاوپۆشی بکات و لێخۆشبوو بێت، بەڕاستی ئەوە کارێکی بەجێ و چاك و پەسەند ئەنجام دەدات، بەڕاستی ئەوە لەو کارانەیە کە پێویستە بکرێت.

خاڵی نایابتر لەم ئایەتانەدا ئەوەیە پەروەردگار هەر لەسەرەتاوە ئەو ئاکامەمان بۆ وێنا دەکات کە دواتر بەدەستی دێنین، بۆنمونە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَجَزَىٰهُم بِمَا صَبَرُواْ جَنَّةٗ وَحَرِيرٗا﴾الإنسان/١٢، واتە: لە پاداشتی خۆگری و ئارامگریاندا بەهەشت و ئاوریشمی پێبەخشین.

جوانترین شت ئەوەیە کاتێك ئارام دەگریت لەسەر ئەو خراپانەی لەگەڵت دەکەن خوات لەگەڵدایە، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾البقرە/١٥٣، واتــە: ئــەی

ئەوانەی باوەڕتان هێناوە داوای کۆمەك و یارمەتی لەخوا بکەن بەهۆی ئارامگرتن و نوێژکردنەوە، دڵنیابن خوا یار و یاوەری خۆگر و ئارامگرانە.

ئەم ئایەتانە وێنەی ئاکامە ئیجابیەکانی ئارامگرتنمان بۆ دەکێشن، هەر ئەوەیە زانایانی دەروونناسی جەختی لەسەر دەکەنەوە کاتێك دەڵێن خێراترین ڕێگای چارەسەری تووڕەبوون ئەوەیە کە وێنای ئاکامە سەلبیەکانی تووڕەبوون بکەیت، هەروەها ئاکامە ئیجابیەکانی تووڕەنەبوون و لێبوردەیی بێنیتە پێشچاو. لەبەرئەوەیە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَأَن تَصۡبِرُواْ خَيۡرٞ لَّكُمۡۗ وَٱللَّهُ غَفُورٞ رَّحِيمٞ﴾النساء/٢٥، واتە: ئەگەر خۆڕاگر و ئارامگر بن چاکترە بۆتان، خوایش لێخۆشبوو و میهرەبانە.

یان دەفەرموێت: ﴿إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُم مَّغۡفِرَةٞ وَأَجۡرٞ كَبِيرٞ﴾هود/١١، واتە: جگە لەو کەسانەی کە خۆگر و ئارامگر بوون و کار و کردەوە چاکەکانیان ئەنجامداوە، ئا ئەوانە لێخۆشبوون و پاداشتی گەورە و فراوانیان بۆ هەیە.

بەهەمان شێوە چەند ئایەتێکی تر جەخت لەسەر بایەخی ئارامگری دەکەنەوە، زیاد لەوەش ئاکامە نایابەکانی ئارامگریمان بۆ وێنە دەکێشن. ئایا ئێمە ئەم ئامۆژگاریە ئیلاهیە وەربگرین و ژیانمان هەمووی بکەینە ئارامگریی لەسەر حەز و ئارەزووەکان و ئارامگری لەسەر ئازاری ئەوانی تر، ئارامگری لەسەر ئەوەی لە دەورماندایە؟

خۆشەویستانم! لەوکاتەی لە کەسێکەوە خراپەتان بۆدێت پێویستە بیهێننە پێشچاو، خوای پەروەردگار ئارامگریی لێتان دەوێت، لەگەڵتان دەبێت و لێتان ڕازی دەبێت. سوێند بە خوا ئەگەر ئەوەمان هێنایە پێشچاو و لەساتی تووڕەییدا هەستمان بە چاودێری خوایی کرد و لەڕادەی

خۆشەویستی خوای گەورە بۆ ئارامگران حاڵی بووین، چێژی شیرینی ئارامگرتن دەكەین، ئەودەمە شتێك نابێت لەوە خۆشەویستتر بێت لەلامان كە لەسەر ئازاری خەڵك ئارام بگرین و چارەسەری هەموو هەڵچوون و توڕەبوونێكمان بە لێبوردن و خەندە بكەین، وەك ئەوەی پێغەمبەری خوا (ﷺ) چارەسەری ئەم دیاردەیەی پێكردووە.

توێژەرانی زانستی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) جەخت دەكەنەوە كە **چارەسەری نموونەیی توڕەبوون ئەوەیە كاغەز و قەڵەمێك بگرین بە** دەستەوە و خەیاڵی ئەو ئاكامە ترسناك و بەلآیانە بكەین كە لە ئەنجامی هەڵچوونە سەلبیەكان و توڕەبوونەوە توشمان دەبن و تۆماریان بكەین، لە هەمانكاتدا ئەو ئاكامە ئیجابیانەش بێنینە یاد كە ئەگەر ئارام بگرین و واقیعەكە وەك خۆی قەبوڵ بكەین بەدەستی دێنین، پاشان ئەمانەش تۆمار بكەین... لەڕاستیدا قورئانی پیرۆز بەر لە چواردە سەدە ئەم ڕێسا گرنگەی هێناوە، ئەگەر لە ئایەتەكانی قورئانی پیرۆز ڕامێن تێبینی دەكەین خوای پەروەردگار وێنەی ئاكامی ئارامگرتنمان بۆ دەكێشێت ئەوسا فەرمانی ئارامگریمان پێدەدا، وەك دەفەرموێت: ﴿ مَا عِندَكُمْ يَنفَدُ وَمَا عِندَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾النحل/٩٦، واتە: ئەوەی لای ئێوەیە و بەئێوە بەخشراوە، تەواو دەبێت، بەلآم ئەوەی لای خوایە (و لەپێناو ئەودا دەیبەخشن) هەر دەمێنێتەوە (كە پاداشتی بەهەشتی بەرین و نەبڕاوەیە) سوێند بەخوا بەبێگومان پاداشتی ئەوانەی كە خۆگر و ئارامگربوون بەجوانتر دەدەینەوە لەوەی كە ئەوان دەیانكرد.

ئەم ئایەتە و چەند ئایەتێكی تریش ئاماژەمان پێدەدەن بەوەی بەخشینی خوای گەورە كۆتایی نایەت، ئەمە لەكاتێكدا كە بەخشینی مرۆڤ

سنووردارە، وەك ئەوەیە پێت بڵێت پێویستە لەگەڵ خوادا بمێنیتەوە و متمانەت پێی هەبێت، پاشان فەرمانی ئارامگریمان پێدەدات، پاداشتیش زۆر گەورەترە و لە کارەکانی خۆمان باشتر دەبێت.

هەنووکە هەڵوێستێکی نایاب لە چیرۆکی یوسف پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت) دێنین، کاتێك لەسەر ئازاری براکانی ئارامی گرت، ئاکامەکە چۆن بوو؟ بووە پاشای (ملك)ی گەورەترین دەوڵەتی ئەو سەردەمە، چونکە شێوازی ئارامگرتن و پارێزکاریی لە ژیانیدا هەڵبژارد، لەبەرئەوە وتی: ﴿إِنَّهُۥ مَن يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ ٱللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾ یوسف/٩٠، واتە: بێگومان ئەوەی خۆپارێز بێت لە گوناهو خۆگر و ئارامگر بێت، بەڕاستی خوا پاداشتی چاکەکاران و چاکەخوازان بە زایە نادات.

لەخوای گەورە داواکارین بمانکاتە یەکێك لە ئارامگران.

کاریگەری وتەی باش

زۆر لە خەڵك کاریگەری وشە لەسەر ئەوانی تر نازانن، وشەی جوان ڕەنگە ببێتە هۆی شیفای مرۆڤێك یان کامەرانی کەسێکی تر، هەروەك چۆن دەگونجێت وشەی خراپ لە لێدانی جەستەیی زیاتر هۆی ئازاردانی خەڵك بێت! ئەوەی پاڵی پێوەنام بۆ نووسینی ئەم باسە توێژینەوەیەك بوو کە زانا ئەمریکیەکان ئەنجامیاندا دەربارەی کاریگەری وشەی پیس و بێسوود، بەڵام بەر لەوەی دەربارەی ئاکامەکانی توێژینەوەکە بدوێین کە لە ڕۆژنامەی "زانستە دەروونییەکان"دا بڵاوکرایەوە، دەمەوێت لەگەڵتاندا ئایەتێکی پیرۆز کە دەربارەی کاریگەری وشەیە وەیادبێنمەوە.

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِى ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِىٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍۭ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٢٥﴾ وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ ٱجْتُثَّتْ مِن فَوْقِ ٱلْأَرْضِ مَا لَهَا مِن قَرَارٍ﴾

إبراهيم/٢٤-٢٦، واتە: ئایا نەتانبینیوە و نەتانزانیوە چۆن خوا نموونە دەهێنێتەوە بە گوفتاری چاك و پاك کە وەك درەختی چاك و بەردار وایە، ڕەگی بە توندی داکوتاوە لە زەویدا، لق و پۆپەکانیشی بە ئاسماندا بڵاوبوونەتەوە. ئەو درەختە هەموو کات و دەمێك بەروبومی (پاك و جوان و بێگەردی) دەبەخشێت بە ویستی پەروەردگاری، جا خوای پەروەردگار ئەم نموونانە دەهێنێتەوە بۆ خەڵکی، بەڵکو یاداوەری وەربگرن. نموونەی قسە

و گوفتاری پیس و ناپوختیش وەکو درەختی زڕ و پیس و بێسوود وایە کە هەڵکێشرابێت و لەسەر ڕووکاری زەوی فڕێدرابێت، بەهیچ بارێکدا خۆی نەگرێت.

پێغەمبەری مەزن (ﷺ) جەخت لەم مانایە دەکاتەوە کاتێک هەواڵدەدا کەسێك وشەیەك دەڵێت کە هیچ بایەخی بۆ دانانێت، بەڵام بەهۆیەوە دەچێتە بەهەشتەوە، پیاوێك وشەیەك دەڵێت و هیچ بایەخی بۆ دانانێت، بەڵام ڕێگای حەفتا پایز دەیباتە دۆزەخەوە.

ئەمە واتە دەبێت باوەڕدار وردبێت لە قسەکردنیدا و هەمیشە وشەی باش هەڵبژێرێت، چونکە وشە کاریگەری گەورەی لەسەر مرۆڤ هەیە. ئەو یادەوەرییە ئازاربەخشانەی پەیوەستن بە ئەزمونە سۆزدارییەکانەوە پتر ئازاربەخشن لەوانەی پەیوەستن بە ئازاری جەستەوە.

توێژەران لەئاکامی توێژینەوەکەوە دەڵێن ئەو گۆڕانانەی بەسەر مێشکدا دێت و ڕێمان بە کارکردن پێدەدات لە چوارچێوەی کۆمەڵ یان کۆمەڵگایەکدا، دەکرێت کلیلی تێگەیشتنی ئەم مەسەلەیە بن.

لەو کەسە خۆبەخشانەی بەشداری توێژینەوەکەیان کرد (کە سەرجەمیان قوتابی بوون) داوایان لێکرا ئەزموونە ئازاربەخشە جەستەیی یان سۆزدارییەکانیان بنووسن، پاش ماوەیەکی کورت لە نووسینی ئەو ئەزموونانە تاقیکردنەوەی زەینی قورسیان بۆ دەکرا.

ئەو بنەما سەرەکییەی توێژینەوەکە پشتی پێبەست ئەو ئەزمونەی قوتابییەکە وەیادی دێنێتەوە چەند ئازاراوی تر بێت هێندەش ئەدای ئەو قوتابییە لە تاقیکردنەوەکەدا خراپتر دەبێت.

ئاکامەکان باشتربوون لای ئەو کەسانەی ئەزموونی ئازاری جەستەیان وەیاد هێنایەوە بە بەراورد بەو کەسانەی ئازاری سۆزیان وەیادهێنایەوە.

توێژەر "شینسینج زین" لە زانکۆی "بۆردۆ" لە ویلایەتی (ئندیانا)ی ئەمریکی وتی: "زۆر نارەحەتە ئازاری جەستەیی وەیادبێنیتەوە بە بەراورد بە ئازاری سۆزداریی و کۆمەڵایەتی".

لایەنێك لە مێشكدا هەیە پێدەچێت بەرپرسی ئەزموون و وشە ئازاربەخشەکان بێت کە ڕووبەڕووی مرۆڤ دەبنەوە، ئەویش توێکڵی مۆخە (القشرة المخية) گەلەکردارێکی ئالۆز ئەنجام دەدات کە هەریەکە لە بیرکردنەوە و دەرککردن و زمان دەگرێتەوە. ئەم بەشەی مێشك توانای مرۆڤ باشتر دەکات لە خۆگونجاندنی لەگەڵ کۆمەڵە و ڕۆشنبیرییەکاندا هەروەها بەرپرسیشە لە پەرچەکرداری ئەو ئازارەی پەیوەندی بە کۆمەڵەوە هەیە.

"مایکل هوجسمان" پسپۆڕ لە دەروونناسی منداڵ لە ئەڵمانیا، دەڵێت: "چەند بەشێکی مێشك لەگەڵ ئازاری سۆزداری مامەڵە دەکەن کە وا دادەنرێت کاریگەری درێژخایەنی هەیە". واتە لە ئازاری جەستەیدا دەکرێت برین و شوێن گاز ببینرێت، بەڵام ئازاری سۆزداریی بەزۆری نیگەرانی و ترس لەدوای خۆی جێدێڵێت. بۆیە ئەگەر چەند قوتابییەك بە هاوڕێیەکی خۆیانیان وت لەدوای کۆتاییهاتنی دەوامی قوتابخانە لێیدەدەن، ئەم هاوڕێیەیان لە نیگەرانی و ترسێکی زۆر گەورەتر لەوەدا دەژی کە بەڕاستی ڕوودەدات.

لەم ئاکامانە چ سوودێك وەردەگرین؟

نموونەی ئەم توێژینەوانە کە خەڵکانێکی ناموسڵمان ئەنجامی دەدەن لە ڕاستی و ڕاستگۆیی ئەوەی پەیامی ئیسلام هێناویەتی جەخت دەکەنەوە.

پەروەردگار فەرمانمان پێدەکات وشە و وتەکانمان جۆرێك هەڵبژێرین ئازاری خەڵکی پێنەدەین، بەڵکو کاریگەری ئیجابیان لەسەر دابنێین، ئەم ئایەتانە بەڵگەی ئەو ڕاستیەن:

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّن صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَآ أَذًى ۗ وَٱللَّهُ غَنِىٌّ حَلِيمٌ ﴾البقرة/٢٦٣، واتە: قسە و گوفتاری جوان و چاوپۆشییەك (لە هەڵە) چاکترە لە بەخشینێك کە ئازاری بەدوادا بێت و منەت بکرێت، خوایش دەوڵەمەند و بێنیازە (لە بەخشینی بە منەت) و خۆڕاگر و لەسەرخۆیە.

﴿وَٱجْتَنِبُوا۟ قَوْلَ ٱلزُّورِ ﴾الحج/٣٠، واتە: لە گوفتاری درۆ و قسەی هەڵبەستراو خۆتان دووربگرن.

پەروەردگار فەرمانی پێکردووین بە وتەی جوان بانگەوازی خەڵك بکەین و گفتوگۆی جوان و باشیان لەگەڵ بکەین و ئەو وشانە هەڵبژێرین کە کاریگەری گەورەیان هەیە، بەجۆرێك کە کاریگەری ئیجابیان لەلا جێبێڵن و ئەوانیش بیرۆکەیەکی دروست دەربارەی ئیسلام وەربگرن.

﴿ ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ ۖ وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦ ۖ وَهُوَ أَعْلَمُ بِٱلْمُهْتَدِينَ ﴾ النحل/١٢٥، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) ئەی باوەڕدار) بانگەواز بکە بۆ لای بەرنامە و ڕێبازی پەروەردگارت بە حیکمەت و دانایی (بۆ هەندێك) و ئامۆژگاری جوان و بەجێ (بۆ هەندێکی تر) و گفتوگۆ و وتووێژ بە جوانترین شێوە (لەگەڵ هەندێکی تر)، چونکە بەڕاستی پەروەردگارت هەر خۆی زانایە، کە کێ گومڕایە، هەروەها هەر خۆیشی زانایە بە هیدایەت وەرگران.

نموونەی ئەم توێژینەوانە دەبێت دڵنیایی زیاترمان بدەنێ لەسەر ڕادەی کاریگەری وشەی باش و جوان، وشەی باش و جوان چاکەیە وەك پێغەمبەر (ﷺ) هەواڵی داوە. لەگەڵمدا تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە وشەی جوان و باشی پێشخستووە بەسەر نوێژدا کە کۆڵەکەی ئاینە، لە وتارێکدا بۆ نەوەی ئیسرائیل: ﴿وَقُولُواْ لِلنَّاسِ حُسۡنٗا وَأَقِيمُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُواْ ٱلزَّكَوٰةَ﴾البقرة/٨٣، واتە: گوفتاری چاك و جوان ڕوو بەخەڵکی بڵێن، هەروەها نوێژەکانتان بە چاکی ئەنجام بدەن و زەکاتیش بدەن.

باوەڕداری ئازیزم! پێویستە فێرببیت هەر وشەیەك کە دەیڵێیت کاریگەرییەك لە مێشکی وەرگردا جێدێڵێت، ئەو شوێنەوار و کاریگەرییەش بە تێپەڕبوونی ڕۆژگار دەمێنێتەوە و لاناچێت، بۆیە پێداگربە لەسەر ئەوەی شوێنەواری باش و دروست لە مێشك و دڵی ئەوانی تردا جێبێڵیت. تۆ نازانی! ڕەنگە ئەو وشەیەی دەیڵێیت هۆیەك بێت بۆ چوونە بەهەشتەوە لە ڕۆژی دیتنی خوادا.

ئایا دەکرێت هزر و بیری ئەوانی تر بخوێنرێتەوە؟

ئایا ئەو ڕۆژە دادێت زانایان بزانن مرۆڤ بیر لە چی دەکاتەوە، یان چی دەیترسێنێت و نایەوێت بۆ خەڵکی دەربخات؟ زانایان ئومێدی ئەوە دەخوازن، بەڵام کامەیە ڕاستی؟ لەدوای چەندین تاقیکردنەوەی سەرنجڕاکێش زانایان لە بەریتانیا و ئەڵمانیا و یابان توانیان مێشک بخوێننەوە و بزانن مرۆڤ بیر لە چی دەکاتەوە! ئەوان ئامێری ڕوپێوییان بەکارهێنا کە بە زرنگانەوەی موگناتیسی کاردەکات (fMRI).

پرسیاریان لە کەسێك دەکرد ئەگەری وەڵامدانەوەی هەبوو بە بەڵێ یان بە نەخێر. هەمیشە ئامێری ڕووپێوی موگناتیسی ناوچەی تایبەت بە وەڵامەکە لە مێشکدا دەردەخات، ئەگەر وەڵام بە (بەڵێ) بوایە ناوچەیەکی دیاریکراوی مێشك چالاك دەبوو و دەستبەجێ ئامێرەکە ئەو چالاکییەی ئاشکرا دەکرد، خۆ ئەگەر وەڵامەکە (نەخێر) بێت ناوچەیەکی تری مێشك چالاك دەبێت و ئامێری ڕووپێویەکە تۆماری دەکات.

ئەو وێنە جیاوازانەی مێشك کە بەهۆی ئامێری ڕووپێوی موگناتیسی گیراون، دەریدەخەن چەند شوێنێکی دیاریکراوی مێشك چالاك دەبن لەکاتی بیرکردنەوەی مرۆڤ لە شتێك، هەر ناوچەیەك تایبەتە بە جۆرێك لە بیرکردنەوەوە. ئەگەر پرسیار لە مرۆڤێك بکەین بۆنموونە وەك ئەوەی بپرسین: ئەم کەسەت خۆش دەوێت یان نا؟ ئامێرەکە ناوچەی بەرپرس لە وەڵام بە بەڵێ یان نەخێر دیاری دەکات بەرلەوەی کەسەکە قسەبکات،

تەنها بەوەی دەست بە بیرکردنەوە دەکات ئامێرەکە هەست بە وەلامەکە دەکات و لەسەر شاشەی کۆمپیوتەر ناوچەی هەژیوی مێشکیمان بۆ دەردەکەوێت و بەهۆیەوە دەتوانین وەلام بزانین!! بێگومان بە بەکارهێنانی بەرنامەیەکی تایبەت بەو مەبەستە.

لەبەرئەوە ئەم ئامێرە دەتوانێت هەواڵی ئەوەت بداتێ کە بیری لێدەکەیتەوە!! بەلام ئەزموونەکان هێشتا لەسەرەتادان، پرسیار لێرەدا ئەمەیە: ئایا دەکرێت زانایان ڕۆژێك لە ڕۆژان بگەنە زانینی هەموو ئەوەی مرۆڤ بیریان لێدەکاتەوە؟

پرۆفیسۆر "Colin Blakmore" دەڵێت: "دەبێت لەم قۆناغەدا زۆر گەشبین نەبین، چونکە تاقیکردنەوەکان هێشتا لەسەرەتای ڕێگادان"، بەلام زانایانێکی تر دەڵێن: "لە داهاتوودا دەتوانین هزر و نیەتەکانی خەڵك بخوێنینەوە و سۆز و پلانەکانیان بزانین".

بەهەرحاڵ خوێنەری ئازیز! لەو باوەڕەدا نیم ئەم تاقیکردنەوانە زۆر گەشە بکەن، چونکە خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿يَعْلَمُ خَآئِنَةَ ٱلْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِى ٱلصُّدُورُ﴾غافر/١٩، واتە: ئەو خوایە هەمیشە چاوە خیانەتکار و ناپاکەکان دەناسێت و دەزانێت چی لە دڵ و دەروون و سینەکاندا حەشاردراوە.

ئەم ئایەتە جەخت دەکاتەوە لەوەی شتە شاراوەکانی نێو دەروونی مرۆڤ تەنها خوای پەروەردگار دەیانزانێت، بەلام ڕەنگە تەکنیکەکان پێش بکەون و زانایان بتوانن هەندێك هزری سادە لە مێشکی مرۆڤ بخوێننەوە، بەلام هەرگیز ناتوانن بۆنموونە بیروباوەڕی مرۆڤ بزانن.

کاریگەری دەروونی زەردەخەنە

زانایان هەستان بە لێکۆڵینەوە لە کاریگەری خەندەکردن لەسەر ئەوانی تر، بینییان زەردەخەنە زانیاریگەلێکی بەهێز هەڵدەگرێت کە دەتوانێت کاربکاتە سەر ئەقڵی پەنهانی مرۆڤ!

زانایان ئاشکرایانکرد هەر مرۆڤێك خەندەیەکی تایبەتی خۆیی هەیە کە کەس تێیدا بەشداری ناکات، هەر خەندەیەکیش کاریگەری جیاوازی هەیە. کاتێك وێنەی ئەو خەندانەیان گرت و بەهێواشی نمایشیان کردەوە، لەگەڵ خەندەکەدا کۆمەڵێك جوڵەی دیاریکراوی ڕووخساریان بینی. ڕەنگە هەر مرۆڤ خۆی زیاتر لە جۆرێك خەندەی هەبێت، ئەوەش بەپێی باری دەروونیی و ئەو وتەیەی دەیڵێت و کەسانی بەرامبەریشی دەگۆڕێت.

لە ئاکامە گرنگەکانی نموونەی ئەم توێژینەوانە ئەوەیە کە زاناکان دەربارەی بەخششێك دەدوێن کە دەکرێت پێشکەشی ئەوانی تری بکەین لەڕێی خەندەکردنەوە، لەڕاستیدا خەندەکردن گەورەترە لە بەخشینی ماددی، بەهۆی چەند هۆکارێکەوە:

١. لەڕێی خەندەوە دەکرێت شادی بخەیتە نێو دڵی خەڵکەوە، ئەمە جۆرێکی بەخشینە، پێدەچێت گرنگترینیشیان بێت، چونکە توێژینەوەکان دەریانخست هەندێجار پێویستی مرۆڤ بە دڵخۆشی و شادی لەوانەیە گرنگتر بێت لە پێویستی بۆ خواردن و خواردنەوە، شادی چارەسەری زۆر لە نەخۆشییەکان دەکات، لەپێشەوەیاندا پەشێویەکانی دڵ.

٢. بەهۆی خەندەوە دەتوانیت بە ئاسانی زانیاری بگەیەنیتە ئەوانی تر، چونکە ئەو وشانەی هاوڕێی خەندەن کاریگەری گەورەتریان لەسەر مێشك هەیە. ئامێری ڕووپێوی (بە زرنگانەوەی موگناتیسی وەزیفی) دەریخست کە کاریگەری دەستەواژەیەك زۆر جیاواز دەبێت ئەگەر هاوڕێی خەندە بوو، ئەگەرچی دەستەواژەکە هەمان دەستەواژەش بێت، بەڵام بەپێی جیاوازی جۆری ئەو خەندەیەی هاوڕێی ئەو زانیاریە یان ئەو دەستەواژەیە ئەو ناوچانەی لە مێشکدا دەیوروژێنێت جیاوازترە.

٣. بە خەندەیەکی جوان و ناسکەوە دەتوانیت ئەو کەشی ڕاڕایی و نیگەرانییە بڕەوێنیتەوە کە هەڵوێستێکی گرتووەتەوە، ئەمە کارێکە پارە و سامان ناتوانێت بیکات. لێرەدا دەبینین خەندە لە پارە گرنگترە، لەبەرئەوەیە کە کەمترینی ئەوەی پێشکەشی خەڵکی دەکەیت بریتیە لە بەخششی زەردەخەنە.

٤. زۆر لە پزیشکان تێبینی کاریگەری خەندەیان کردووە لەسەر شیفا، دوابەدوای ئەوە هەندێك لە توێژەران ڕایانگەیاند زەردەخەنەی پزیشك بە بەشێك لە چارەسەر دادەنرێت! کەواتە کاتێك خەندەیەك پێشکەش بە هاوڕێت یان هاوسەرت یاخود هاوسێکەت دەکەیت ئەوا تۆ بەبێ ئەوەی هەست بکەیت ڕەچەتەیەکی خۆڕایی شیفای پێدەدەیت، ئەمەش جۆرێکە لە بەخشین.

لەپێناو ئەم هۆکارانە و جگە لەوانەشدا، زەردەخەنە جۆرێکی بەخشین و بەخشندەییە، خوێنەری بەڕێز! ئێستا زانیت بۆچی پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿خەندەکردنت بەڕووی براکەتدا خێر و چاکەیە﴾؟!

کاریگەری خشوع لەڕووی دەروونییەوە

هەندێجار باوەڕدار وا گومان دەبات کاتێك خوای گەورە فەرمانمان پێدەکات بە خشوع تەنها بۆئەوەیە لێی نزیك ببینەوە، بەڵام لێکۆڵینەوە نوێیەکان شتێکی نوێیان دەرخست دەربارەی ئەوەی زاناکان بە تێڕامان (تەئەممول) ناوزەندی دەکەن، بەڵام ئەم تەئەمموله تەنها ئەوەیە کە مرۆڤ دابنیشێت و سەرنجی چیا یان مۆم یاخود درەختێك بدات بێئەوەی بجوڵێت و بیری لێبکاتەوە. ئاشکرایانکرد ئەم تەئەمموله سوودی گەورەی هەیە لە چارەسەری نەخۆشییەکان و بەهێزکردنی زاکیرە و زیادکردنی داهێنان و ئارامگیریی و...هتد.

قورئانی پیرۆز تەنها بە تەئەممولەوە نەوەستاوە، بەڵکو هاوڕێی کردووە بە بیرکردنەوەو تەدەبور و پەندوەرگرتن و تەرکیزکردنە سەر ئامانج، ناویشیناوە "خشوع"... خشوع گرنگترین پەرستشەکان و ناڕەحەترینیشیانە، چونکە پێویستی بە تەرکیزی گەورە هەیە، بەمجۆرە وشەی خشوع گوزارشت لە بەرزترین پلەکانی تەئەممول دەکات لەگەڵ بیرکردنەوەی قووڵ. ئەم خشوعە تەنها پەرستشێك نییە، بەڵکو کۆمەڵێك سوودی ماددی هەیە لە چارەسەری نەخۆشییەکان و بەدەستهێنانی تواناگەلی مەزن و نوێبووەوە.

خشوع و دڵ

لێکۆڵینەوەیـــەکی نـــوێ کـــە گۆڤـــاری کۆمەڵـــەی (دڵ)ی ئـــەمریکی بڵاویکـردەوە دەریخسـت تەئـەممول بـۆ مـاوەی درێـژ و ڕێکوپێـك دڵ لـە پەشێوی دەپارێزێت. تەئەممول کاردەکاتە سەر چارەسەری بەرزەپەستانی خوێن و دوابەدوای ئەوەش سوککردنی ماندوویەتی لەسەر دڵ. لەبەرئـەوە خـوای گـەورە ڕووبـەڕووی بـاوەڕداران دەفـەرموێت: ﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ ٱللَّهِ﴾الحدید/١٦، واتە: ئایا ئیتر کاتی ئەوە نەهاتووە بۆ *ئەوانەی کە باوەڕیان هێناوە و دڵەکانیان بە نووری باوەڕ ملکەچ و ڕوونـاك* بووەتەوە، ترسی خوای تێدا بڕوێنن بەهۆی یادی بەردەوامی خواوە.

ئەم توێژینەوەیە ئاشـکرایکرد دڵ تـەنها ترۆمپایـەك نییـە، بـەڵکو کـاری گەورە و گرنگی هەیە. لەڕاستیدا توێژینەوەکان بایەخی تەئەممول و خشوع دووپات دەکەنەوە لە سەقامگیری و جێگیری کـاری دڵـدا. ئـەمڕۆ پزیشـکان دەڵێن نەخۆشییەکانی دڵ هۆکاری یەکەمی مردنن لە جیهاندا، هۆکاری ئـەم نەخۆشییانە بوونی پەشێویەکانە لە سیستمی کاری دڵدا، لێرەدا لە بایەخی خشوع تێدەگەین لە سەقامگیری و ڕێکخستنی کاری دڵدا.

ئەمڕۆ توێژینەوەکان دەیسەلمێنن کە تەئەممول چارەسەری خـەمۆکی و دڵـەڕاوکێ و تێکشـکان دەکـات، ئەمانـە نەخۆشـییەکانی سـەردەمن کـە لـە ئەمڕۆدا بە چڕی بڵاودەبنەوە. تـەنها هێنـدە نـا، بـەڵکو دۆزیویانەتـەوە کـە تەئـەمولی ڕێکوپێـك متمانەبـەخۆبوونێکی زیـاتر بـە مـرۆڤ دەبەخشـێت و وایلێدەکات پتر ئارامگر بێت و بەرگـەی کێشـە و خـەم و پـەژارەکانی ژیـان بگرێـت. پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾الرعد/٢٨، واتە: ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و دڵ و دەروونیان ئارام دەبێت بە قورئان و پەیامەکەی خوای پەروەردگار، ئاگاداربن دڵەکان هەر بە قورئان و یادی خوا خۆشنوود دەبن و دەحەوێنەوە.

بەمشێوەیە، براو خوشکانم! ئەگەر ویستتان پەشێویەکانی دڵ لە خۆتان دووربخەنەوە، ئەگەر ڕۆژانە بۆ چەند ساتێکیش بووە وابەستەی خشوع بن.

خشوع و پەیوەندیی بەو شەپۆلانەوە کە مێشك دەریاندەکات

زانایان دۆزیویانەتەوە کە مێشکی مرۆڤ بە بەردەوامی لەرەلەری کارۆموگناتیسی دەردەکات، بەڵام بەهای لەرەلەرەکان بەپێی چالاکی مرۆڤ دەگۆڕێت. لەکاتی بەئاگایی و چالاکی و کار و تەرکیزدا شەپۆلی "بێتا" دەردەکات، کە لەرەلەری لە ١٥ بۆ ٤٠ لەرەیە لە هەر چرکەیەکدا (واتە ٤٠ هێرتز). لەحاڵەتی حەوانەوە (ئیسترخا) و تەئەممولی ئاساییدا مێشك شەپۆلەکانی "ئەلفا" دەردەکات کە لەرەلەرەکەی لەنێوان ٩ بۆ ١٤ لەرەیە لە هەر چرکەیەکدا. بەڵام لە باری خەوتن و تەئەمولی قووڵدا مێشك لەسەر شەپۆلەکانی "ثیتا" کاردەکات کە لەنێوان ٥ بۆ ٨ هێرتزدایە، لەکۆتاییدا لەبارەکانی خەوی قووڵدا (بەبێ خەوبینین) مێشك شەپۆلەکانی "دەلتا" دەردەکات کە بەهاکەی لە ٤ هێرتز کەمترە.

هەر کات مرۆڤ لە حاڵەتی خشوعدا بوو شەپۆلەکان کەمترین لەرەلەریان دەبێت، ئەوەش مێشك ئاسودە و بەهێز دەکات و یارمەتی چاکسازی هەر کەموکوڕییەك دەدات کە توشی بووە لە ئەنجامی بۆنموونە نەخۆشی یان

پەشێوی دەروونییەوە. لەبەرئەوە هەندێك لە توێژەران لەو باوەڕەدان کە هەڵچوونەکان مێشك شەکەت دەکەن و دوابەدوای ئەوە تەمەن کەم دەکەنەوە، ئەمە لەکاتێکدا کە تەئەممول مێشك ئاسودە دەکات و تەمەن درێژ دەکات!

گرنگترین شەپۆلەکان کە مێشك پەخشیان دەکات ئەو شەپۆلانەن کە لەرەلەریان کەمە و بە هۆکارێکی شیفابەخش بۆ جەستە دادەنرێن بەهۆی کاریگەرییان لەسەر خانەکانی جەستە و سیستمی بەرگری. لەدواییدا تەئەممول (بە وشەیەکی تر خشوع) بە هۆکارێکی کارا دادەنرێت لە بەرهەمهێنانی ئەم شەپۆلانە کە ئیجابیانە کاردەکەنە سەر خانەکانی مێشك و بەرنامەڕێژیی دەگێڕنەوە و هەر هەڵە و نەنگییەك چاك دەکەنەوە کە لەبەرنامەی کاری مێشکدا ڕوویدا بێت، مومارەسەی خشوع بە ئامادەکردن و ڕێکخستن و بەهێزکردنی کاری مێشك دادەنرێت.

خشوع قەبارەی مێشك زیاددەکات

بەم دواییانە توێژەرانی کۆلیژی "هارفارد"ی پزیشکی هەستان بە توێژینەوە لە ئەگەری بوونی کاریگەری تەئەممول لەسەر مێشك، بینیان قەبارەی مێشکی ئەو مرۆڤەی زۆر تەئەممول دەکات گەورەترە لە قەبارەی مێشکی مرۆڤێکی ئاسایی کە ڕانەهاتووە لەسەر تەئەممول یان خشوع، لەبەرئەوە باوەڕێك هەیە کە تەئەممول قەبارەی مێشك زیاددەکات واتە توانای مرۆڤ زیاددەکات بۆ داهێنان و ژیانێکی دروست و پڕ کامەرانی.

دۆزرایەوە کە توێکڵی مێشك لە چەند ناوچەیەکی دیاریکراودا بەهۆی تەئەمولەوە ئەستورتر دەبێت، بایەخی ئەم دیاردەیە زیاتر

بەدیاردەکەوێت ئەگەر زانیمان توێکڵی مێشك لەگەڵ بەرەوپێشچوونمان لە تەمەندا کەم دەکات، دوابەدوای ئەوە دەتوانرێت بوترێت: تەئەممول تەمەن درێژ دەکات یان پیربوون هێواش دەکاتەوە !

هەروەها ئەم توێژینەوەیە ئاشکرایکرد (William J.Cormie, Harvard Uneversity) ماوەی تەئەممول چەند درێژتر بێت کاریگەریی لەسەر مێشك ڕوونتر دەبێت لەڕووی قەبارە و سەقامگیری کاری مێشکەوە، واتە پەیوەندییەك هەیە لەنێوان تەئەممول و قەبارە و سەلامەتی مێشکدا. بێگومان ئەم کاریگەرییە بۆ سەر مێشك تەنها بەهۆی تەئەمولەوە ڕوودەدات، بەڵام خشوع ئاکامگەلی گەورەتر دەدات، بەڵام بەداخەوە تاقیکردنەوەی ئیسلامی لەو بوارەدا نابینرێت!

خشوع ئازارە جەستەیی و دەروونییەکان سوك دەکات

لەدوای شکستی پزیشکی کیمیایی لە چارەسەری هەندێك لە نەخۆشییە قورس و بێدەرمانەکان، هەندێك لەتوێژەران پەنایان برد بۆ چارەسەر بە تەئەممول لەدوای ئەوەی تێبینیان کرد کە تەئەممولی ڕێکوپێك یارمەتی سوککردنی هەستکردن بە ئازار دەدات، هەروەها هاوکاری لە بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری جەستەدا دەکات.

لەتوێژینەوەیەکی نوێدا دەرکەوتووە کە تەئەممول چارەسەری ئازارە درێژخایەنەکان دەکات. هەندێك لە توێژەران هەستان بە لێکۆڵینەوە لە مێشکی کەسانێك کە داوایان لێکرا دەستەکانیان نقومی ئاوێکی زۆر گەرم بکەن، چالاکی مێشك لە ئاکامی ئەو ئازارەی هەستیان پێکرد تۆمار کرا، لەدوای ئەوە تاقیکردنەوەکە دووبارە کرایەوە لەگەڵ کەسانێك کە خوویان

گرتبوو بە تەئەمولی ڕێکوپێك، مێشك کاردانەوەی بۆ ئازارەکە نەبوو، واتە تەئەمول بووە هۆکاری کاریگەرییەکی دەماری کە ڕێگریی ئازاری کرد لە وروژاندنی مێشك.

بەمجۆرە دەتوانین ئەوە دەرەنجام بکەین کە خشوع یارمەتی بەرگەگرتنی ئازار دەدات، بەڵکو سوککردنی بە پلەیەکی بەرز. ئەوە باشترین هۆکاری فێربوونی ئارامگرتنە، چارەسەرێکی کارایە بۆ هەڵچوونەکان. ئەگەر کێشەیەکی دەروونیتان هەبوو ئیدی هەر جۆرێك بێت، ئەوەی لەسەرتانە هەر ئەوەیە بۆنموونە ڕۆژانە تەئەمول بکەن لە یەکێك لە موعجیزەکانی قورئان، یان بە تەدەبورەوە گوێ لە چەند ئایەتێکی قورئان ڕادێرن. لە کەشی ئایەتەکاندا بژین، کاتێك گوێ لە ئایەتێکی سزا دەگرن خەیاڵی ئاگری دۆزەخ و گەرمییەکەی بکەن، هەرکات گوێ لە ئایەتی بەخششەکان دەگرن خەیاڵی بەهەشت بکەن لەگەڵ بەخششەکانی نێویدا، خوێندنەوەی پێغەمبەر (ﷺ) بۆ قورئان بەمجۆرە بووە.

مێشکی مرۆڤ پتر لە (١٠ هەزار ترلیۆن) گەیەنەری دەماری تێدایە، ئەم گەیەنەرانە زیاتر لە ترلیۆنێك خانە پێکەوە دەبەستن و وەك ئاڵۆزترین ئامێری سەر ئەم ڕووی زەوییە کاردەکەن.

زانایان دەڵێن خانەکانی مێشك پێویستیان بە تەئەمول و بیرکردنەوەی هەمیشەیی هەیە بۆئەوەی چالاکیی خۆیان بگێڕنەوە، بەڵکو کاراتر ببن. ئەو کەسانەی لەسەر بیرکردنەوەی قوڵ ڕاهاتون (بۆنموونە لە گەردوون) کەسانێکی داهێنەرترن!!

لێرەدا بایەخی ئەم وتەیەی خوای پەروەردگار تێدەگەین کە دەفەرموێت: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ لَءَايَٰتٍ لِّأُوْلِي ٱلْأَلْبَٰبِ ﴿١٩٠﴾ ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ

﴿فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ آل عمران/ ١٩٠-١٩١، واتە: بەڕاستی لە دروستکردنی ئاسمانەکان و زەویدا و لە ئاڵوگۆڕی شەو و ڕۆژدا بەڵگە و نیشانەی زۆر هەن بۆ کەسانی ژیر و هۆشمەند. ئەوانەی یادی خوا دەکەن لەکاتێکدا کە بەپێوەن یان دانیشتون یان ڕاکشاون، هەمیشە بیردەکەنەوە لە دروستبوونی ئاسمانەکان و زەوی، (سەرئەنجام دەڵێن): پەروەردگارا! تۆ ئەم هەموو دروستکراوانەت بێهودە و بێ ئامانج دروست نەکردووە، پاکی و بێگەردی شایستەی تۆیە، دە تۆش بمانپارێزە لە سزای ئاگری دۆزەخ.

خشوع و سۆز

هەندێك لە زانایان لەکاتی ڕووپێوی مێشکدا بە زرنگانەوەی موگناتیسی وەزیفی (fMRI) بۆیان دەرکەوتووە ئەو مرۆڤەی خووی گرتووە بە تەئەمولەوە، توانای زیاترە بۆ کۆنترۆڵکردنی سۆزەکانی، بەتواناترە لە کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانی، لەئاکامدا لەوانی تر کامەرانترە!!

تاقیکردنەوەکان ئاشکرایان کرد کە تەئەمول یارمەتی دەستبەسەردا گرتنی غەریزەی زایەندی دەدات لای هەردوو ڕەگەز، هەروەها تەئەمول دەبێتەهۆی ڕێکخستنی سۆزی مرۆڤ و زیادەڕۆیی نەکردن یان ڕاڕا نەبوون لە بڕیارەکاندا، چونکە تەئەمول ناوچە هەستیارەکانی مێشك ئیجابیانە چالاك دەکات بەجۆرێك کە کەڵەکەبووە سەلبیەکان و ئەو کەموکوڕیانە لادەبات کە توشی ئەم بەشانە بووە بەهۆی ئەو ڕووداوانەی کەسەکە پێیدا تێپەڕبووە.

خشوع بۆ چارەسەری نەخۆشییە قورس و بێدەرمانەکان

چەندین ناوەندی تایبەت لە ڕۆژئاوا هەن کە بە تەئەممول چارەسەری نەخۆشەکان دەکەن، ئەوان دەڵێن تەئەممول هەندێك نەخۆشی چارەسەر دەکات کە پزیشك دەستەوسان بووە لە ئاستیاندا. هەرچی دەربارەی نموونەی ئەم ناوەندانە دەخوێنمەوە دەڵێم: "پاکوبێگەردی بۆ خوا!" ئایا ئێمە لەوان لەپێشتر نین بۆ ئەم چارەسەرییە، چونکە قورئان خشوع و تەئەممول و بیرکردنەوە لە بەدیهێنانی خوای گەورەی کردووەتە پەرستشێکی مەزن، تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە ستایشی بەندە پارێزکارەکانی دەکات و دەفەرموێت: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ (١٩٠) الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾آل عمران/ ١٩٠-١٩١.

خوشك و برایانم! ئەگەر کەسێکتان نەخۆشییەکی قورس و گران یان درێژخایەنی هەیە، ئەوەی لەسەریەتی هەموو ڕۆژێك ماوەی کاتژمێرێك تەئەممول بکات لە یەکێك لە موعجیزەکانی قورئان لەبوارەکانی گەردوون یا پزیشکی یان شاخ و دەریاکان و ...هتد. هەوڵبدات لە بەدیهێنراوەکانی خوا و مەزنی ئەم قورئانەدا قووڵ ببێتەوە. من لە هەندێك نەخۆشی و کێشەی دەروونیدا بەم ڕێگایە چارەسەری خۆم دەکەم، لەبەرئەوە ئامۆژگاری هەر باوەڕدارێك دەکەم بۆ چارەسەر پەنا بۆ ئەم ڕێگایە ببات.

خشوع و نێوچەوان

زانایان ئاشکرایان کردووە کەنێوچەوانی مرۆڤ واتە بەشی پێشەوەی مێشك، لەکاتی تەئەممول و بیرکردنەوەی قووڵ و داهێنەرانەدا زۆر چالاك دەبێت. ئەم ناوچەیەی مێشك ناوەندی سەرکردایەتیە و ناوەندی وەرگرتنی بڕیارە گرنگ و چارەنووس سازەکانە، ئەم بەشەی مێشك کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ڕەفتار و سۆزی و بەردەوامبوونی ژیانمان.

لەبەرئەوە دەبینین پێغەمبەری مەزن (ﷺ) لە نزاکانیدا تەرکیزی کردووەتە سەر ئەم بەشە و فەرموویەتی: ﴿ناصيتي بيدك﴾ واتە پەروەردگارا! نێوچەوانم تەسلیمی زاتی تۆ کردووە کە ناوەندی سەرکردایەتی و بڕیار و ڕەفتارەکانە، تۆ چۆنت بوێت بەوجۆرە ئاڕاستەی دەکەیت.

هەروەها یەکێك لە هۆکارەکانی چارەسەر بە قورئان ئەوەیە دەست بخەینە سەر نێوچەوان و پاشان بە خشوعەوە کۆمەڵێك ئایەت لە قورئان بخوێنینەوە، ئیدی کاریگەری گەورەی دەبێت.

زانایان دڵنیایی دەدەن کە ناوچەی بەرپرس لە درۆ و هەڵە لە مێشکدا ئەو ناوچەیەیە کە دەکەوێتە پێشەوەی مێشك یان نێوچەوان (الناصية)، هەر ئەو ناوچەیە بەرپرسە لە بڕیاردانە گرنگەکان و بەرپرسە لە ڕەفتار، خودی ئەم ناوچەیە بەرپرسە لە داهێنان و خشوعی مرۆڤ.

دوابەدوای ئەوە دەتوانرێت بوترێت باوەڕدار کاتێك مومارەسەی خشوع دەکات لە پەرستشەکانی و کار و بیرکردنەوە و تەدەبور لە کتێبی پەروەردگاری و تەنانەت لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیدا، ئەم ناوچەیە واتە (ناصية) چالاك دەبێت و زیاتر بەتوانا دەبێت بۆ داهێنان و

ئاڕاستەکردنی جەستە و دروست بڕیاردان، پاشان بۆ دوورخستنەوەی درۆ... کەواتە خشوع هاوکاری ڕاستگۆییە!! هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز لە ئایەتەکانیدا ئاماژەی پێداوە: بۆنموونە نزای هود پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت): ﴿إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى ٱللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُم مَّا مِن دَآبَّةٍ إِلَّا هُوَ ءَاخِذُۢ بِنَاصِيَتِهَآ إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ صِرَٰطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾هود/٥٦، واتە: بەڕاستی من پشتم بەخوا بەستووە، کە پەروەردگاری من و پەروەردگاری ئێوەشە، هیچ گیانلەبەرێك نییە جڵەوی بە دەست خوای گەورەوە نەبێت، بێگومان پەروەردگارم لەسەر بەرنامە و ڕێبازێکی ڕاست و دروستە.

خشوع و وەسوەسە

دکتۆر "Newberg" دوای چەندین تاقیکردنەوە لەسەر ڕاهیبەکانی بوزایی کە ڕۆژانە ماوەی کاتژمێرێك تەئەممول دەکەن، بۆی دەرکەوت کە ناوچەی پێشەوەی مێشکیان لەکاتی تەئەممول کردندا چالاك دەبێت، بەڵام ناوچەکانی پشتەوەی مێشك بەڕادەیەکی ئەوتۆ چالاك نابن. جێی باسە ناوچەی بەرپرس لە وەسوەسە لە بەشی دواوەی مێشکدایە، کەواتە دەکرێت ئەو ڕاستییە دەرەنجام بکرێت کە تەئەممول و خشوع چارەسەری وەسوەسە دەکات.

هەروەها هەستکردن بە شوێن لەکاتی تەئەممول کردندا کەم دەبێتەوە، ئەوەش بەرەو دەرەنجامێکمان دەبات کە خشوع دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی هەستکردن بە ژینگەی دەوروبەر و بەدوای ئەوەشدا هەر کەموکوڕییەکی دەروونی کە ژینگە هۆکاری بێت (وەك هاوڕێیان و خێزان یان کۆمەڵگا) بە دووپات کردنەوەی تەئەممول بەتەواوی نامێنێت. هەروەك

لە هەندێك توێژینەوەی نوێدا دەركەوت كە تەئەممول زاكیرە و سەرنجدان لای مرۆڤ بەهێز دەكات، بۆیە دەشێت ئەم شێوازە سوودمەند بێت بۆ ئەو كەسانەی گرفتاری لاوازیی زاكیرەن.

خشوع و نوێژ

قورئانی پیرۆز جەخت دەكاتەوە لەسەر ڕۆڵی گەورەی خشوع لە پارێزگاریكردن لە نوێژدا، چونكە زۆر لە موسڵمانان پابەند نابن بە نوێژەوە، وێڕای هەوڵدانی دووبارەبووەوەشیان كەچی هەر شكست دێنن لە بەردەوامبوون لەسەر نوێژ، لەبەرئەوەی خشوعیان لەدەستداوە. پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلۡخَٰشِعِينَ﴾البقرة/٤٥، واتە: (ئێوە هەوڵبدەن) پشت ببەستن بە ئارامگرتن و نوێژكردن (بۆ گەیشتن بە ئامانج) بەڕاستی نوێژ ئەركێكی گەورە و گرانە، مەگەر لەسەر ئەو كەسانەی بە خۆشەویستی و سۆزەوە (بە خشوعەوە) خواپەرستی ئەنجام دەدەن (و باوەڕی دامەزراویان هەیە).

بەمجۆرە ڕۆڵی گەورەی خشوع لە نوێژدا دەردەكەوێت، لەبەرئەوە قورئان پەیوەستیی كردووە لەنێوان نوێژ و خشوعدا. جێی سەرسامیە قورئان لەم ئایەتەدا پەیوەستیی كردووە لەنێوان ئارامگرتن و خشوعدا. زانایان ئاشكرایان كردووە كە تەئەممول توانای مرۆڤ پتر دەكات بۆ بەرگەگرتن و ڕووبەڕووبوونەوەی بارودۆخە سەختەكان!!

هەندێك لە زانایانی ئەمریكا تاقیكردنەوەیان ئەنجامدا لەسەر كەسانێكی نوێژكەر (بێگومان بەشێوەی خۆیان) بینیان نوێژكردن كاریگەری گەورەی هەیە لەسەر چارەسەری پەشێوییەكانی دڵ، هەروەها لەسەر سەقامگیری

کاری مێشك. لەبەرئەوەیە قورئان هەردوو شیفاکەی پێکەوە کۆکردۆتەوە (نوێژ و خشوع)، فەرموویەتی: ﴿قَدْ أَفْلَحَ ٱلْمُؤْمِنُونَ ۝١ ٱلَّذِينَ هُمْ فِى صَلَاتِهِمْ خَٰشِعُونَ﴾المؤمنون/١-٢، واتە: بەڕاستی ئەو بڕوادارانە سەرکەوتوو و سەرفرازن. ئەوانەی لەنوێژەکانیاندا ملکەچ و دڵئارام و دڵ دامەزراون و دڵیان لەلای خوایە (خشوعیان هەیە).

چۆن لە ژیانی ڕۆژانەماندا مومارەسەی خشوع بکەین؟

ئەوە قورئانە، نایابترین هۆکاری مومارەسەکردنی خشوع بۆ خوای پەروەردگار. دەبێت لێرەدا ئەو هزرە باوە ڕاست بکەینەوە کە گوایە خشوع تەنها لە نوێژ یان لە خوێندنەوەی قورئاندا دەبێت، ڕاستییەکە ئەوەیە کە خشوع پرۆگرامێکە هەموو ساتێك باوەڕدار پێی دەژی هەروەك پەیامبەرانی خوا کردویانە. ئەگەر لە ژیانی پێغەمبەران (سەلامی خوایان لێبێت) ڕابمێنین، تێبینی دەکەین ژیانیان لێوانلێوە لە خشوع، بەڵکو لە حاڵەتی خشوعی بەردەوامدا بوون، هەر ئەوە پاڵپشتی کردوون لە بەرگەگرتن و ئارامگرتن لەسەر ئازار و گاڵتەپێکردن، ئەو خشوعە هۆی وەڵامدانەوەی نزاکانیان بووە، لەبەرئەوەیە خوای گەورە لەبارەیانەوە دەفەرموێت: ﴿إِنَّهُمْ كَانُوا۟ يُسَٰرِعُونَ فِى ٱلْخَيْرَٰتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۖ وَكَانُوا۟ لَنَا خَٰشِعِينَ﴾الأنبياء/٩٠، واتە: بەڕاستی ئەوانە چالاك و گورج و گۆڵ بوون لە ئەنجامدانی هەموو خێر و چاکەیەکدا و نزای بەکوڵیان دەکرد، بەئومێدی ڕەحمەت و بەهەشتی ئێمە و لە دۆزەخ و

خەشمی ئێمە دەترسان و ئەوان هەمیشە گەردن کەچبوون (خشوعیان هەبووە) بۆ ئێمە.

لەگەڵمدا رابمێنە لە دەستەواژەی: ﴿وَكَانُوا۟ لَنَا خَـٰشِعِينَ﴾ ئەو پێغەمبەرە بەڕێزانە لە حاڵەتی خشوعی بەردەوامدا بوون، ئێمەش دەبێت لە ژیانماندا چاویان لێبکەین، بەڵام چۆن؟

باوەڕداری ڕاستەقینە لە نوێژەکانیدا لە حاڵەتی خشوعدایە، کە دەبەخشێت بیر لەو بەخشینە دەکاتەوە، کە سەردانی نەخۆشێك دەکات بیر لە بایەخی ئەوسەردانە دەکاتەوە و داوا لە خوای گەورە دەکات لەنەخۆشییەکان بەدووری بخات. هەرکات لەگەڵ خەڵك مامەڵە دەکات لە کڕین و فرۆشتن و بازرگانیدا هەست دەکات خوای گەورە چاودێری دەکات و دەیبینێت، بۆیە فێڵ و درۆ ناکات و ڕاستگۆ دەبێت تاکو لە قیامەتدا لەگەڵ ڕاستگۆیاندا حەشر بکرێت.

کاتێك گەنجی باوەڕدار ڕووبەڕووی فیتنەیەك دەبێتەوە یان خەریکە تەماشای حەرامێك بکات، دەمودەست وەیادی دێتەوە کە خوای گەورە دەیبینێت و بەو کارە ڕازی نابێت، لەبەر ڕەزامەندی خوا لەو سەرپێچیە دووردەکەوێتەوە و لەو ساتەشدا هەست بەجۆرێك لە چێژ و شیرینی باوەڕ دەکات.

کە باوەڕدار شتێك لە هاوسەرەکەیدا دەبینێت ڕقی لێدەبێتەوە یان بەپێچەوانەوە، لەوە تێگەیشتووە کە خوای گەورە فەرمانی پێکردووە بە چاکە مامەڵە لەگەڵ کردنی و نابێت ئازاری بدات، پێغەمبەر (ﷺ) فەرمانی کردووە بە چاکە ئامۆژگاری هاوسەرەکەی بکات، ئیدی لە ئازاردانی دووردەکەوێتەوە و پتر ئارامی لەسەر دەگرێت، ئا ئەوە خشوعە.

هــەرکات باوەڕدارێــك توشــی نەخۆشــی یــان بــارودۆخێکی ناڕەحــەت دەبێتــەوە، یەکــەمین شــتێك ئــەنجامی بــدات نزاکــردن و پەناگرتنــە بــە پەروەردگار. کەسەکە دەرکی ئەوە دەکات هـەر خوایـە سـوود یـان زیـان دەگەیەنێت و هەر خۆی خێر و شیفا و کلیلەکانی خێر و چاکەی بەدەستە، ئا ئەوە خشوعی ڕاستەقینەیە.

لەبەرئەوە خشوع ئاکامی کاری چاکە و نـزا و پەلەکردنـە لـە چـاکەدا، ئەگەر ویستت خوای گەورە بەخششی خشوعت پێبدات و نزاکانت گیرا بـن، وەك نزای پێغەمبەران لە ناڕەحەترین بارودۆخەکانیاندا، پێویستە بـەدووی خێر و چاکەکاندا بگەڕێیت و پەلەی تێدا بکەیت، چاوەڕێ مەکە کەسێك کـە پێویستی بە پارەیە بێت بۆ لات و پێی ببەخشیت، تـۆ بـڕۆ و پەلـە بکـە لـە بەخشـیندا، و بـەوجۆرە... هەمیشـە ئـەم ئایەتـەت لـەیادبێت و وەك نـاوی خـۆت لەبـەری بکـە تـاکو هـەموو ڕۆژێـك، بـەڵکو لـە هـەموو هەڵوێسـتێکدا دووپاتی بکەیتەوە:

﴿إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ﴾الأنبياء/٩٠.

خوشك و برایانم!

ڕەنگە دوای ئەم ڕاستییانە بزانین بۆچی خوای گەورە ئیلهامی بە محمد (ﷺ) داوە بـەر لـە نـاردنی پەیامەکـەی و بـوونی بـە پێغەمبـەر بـڕوات بـۆ ئەشکەوتی "حراء" و بەتەنیا بمێنێتـەوە، تـاکو تەئـەممول لـە بـەدیهێنانی ئـەم گەردوونـە بکاتـەوە و لـە مـەزنی پـەروەردگار ڕابمێنێـت، چونکە ئـەم قۆناغە زۆر گرنگە تاکو توانای ئـارامگریی و بەرگـەگرتنی بـداتێ، بۆئـەوەی قورساییەکانی مەزنترین پەیامی سەر ڕووی زەوی هەڵبگرێت.

پێدەچـێت لـەوەش تێبگـەین بۆچـی پەرستشـی حـەج مـرۆڤ خـاوێن دەکاتەوە و وەك ڕۆژی لەدایکبوون پاك و بێگـەردی دەکاتـەوە. پەرستشـی حەج لەسەر بنەمای تەئەممول و خشوع و بیرکردنەوە لە بەدیهێنراوانی خوا دامەزراوە، بەتایبەت وەستان لەسەر کێوی "عەرەفە" کە پایـەی سـەرەکی پەرستشی حەجە، چونکە گەشتی حەج ماوەی بوژانـەوە و چارەسـەرە بـۆ بـاوەڕدار، ئەگـەر زانـی چـۆن هـەموو سـاتێکی لـە گوێڕایـەڵی خـوای پەروەردگاردا وەبەرهێن بکات.

لەوانەیە حاڵی ببین بۆچـی پێغەمبـەران لـە خـەڵك ئـارامگرتووتر بـوون، چـونکە لەهـەموو شـتێکدا مومارەسـەی پەرستشـی خشـوعیان کـردووە، بێگومـان ئەمـە لـە دونیـادا، لـە ڕۆژی دوایشـدا پاداشـتێك هەیـە کـە چـاو نـەیبینیوە و گـوێ نەیبیسـتووە و بـە دڵـی هـیچ مرۆڤێکـدا نـەهاتووە،

پـــەروەردگار دەفـــەرموێت: ﴿...وَٱلۡخَٰشِعِينَ وَٱلۡخَٰشِعَٰتِ ...﴾... خـــوای گـــەورە چـــی بـــۆ ئامـــادەکردوون؟ پـــەروەردگار دەفـــەرموێت: ﴿أَعَدَّ ٱللَّهُ لَهُم مَّغۡفِرَةً وَأَجۡرًا عَظِيمًا﴾الأحـــزاب/٣٥، واتـــە: بەخشـــین و لێبـــوردەیی و پاداشتی زۆر مەزن و بێسنووریان لەلایەن خوای گەورەوە بۆ ئامادەکراوە.